

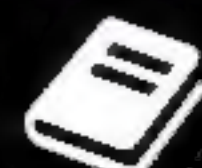


BACKUP

B
AK

Ocak 2018

DANIŞMANLAR
ETKİNLİKLER
TEKNOLOJİ
SEYAHAT
SİNEMA
KİTAP



Değerli Üyemiz,

Back-Up ailesi olarak, tüm hizmetlerimizde olduğu gibi, B-MAG ile de ayrıcalıklı dünyanızı renklendirmeyi ve size standartların dışında özel bir yaşam sunmayı hedefliyoruz.

Kaan Sekban'ın 'Saçmalar' adlı stand-up gösterisi, en az bu yıl yayımlanan 'Tebrikler Kovuldunuz' adlı kitabı kadar ilgi görüyor. Kaan Sekban 8 Ocak Pazartesi günü Uniq Hall'de seyircisiyle buluşacak.

Türkiye'nin en ünlü sesi Teoman, en ünlü şarkılarıyla 12 Ocak'ta Ankara Jolly Joker sahnesinde müzik ziyafeti sunacak.

Hitchcock'un 1935'te beyazperdeye taşıdığı '39 Basamak', Mehmet Ergen'in çevirisiyle sahnede. 21 Ocak'ta MEB Şura Salonu, Ankara'da sahneleyecek.

Dorukları karlarla kaplı dağlar, ren geyiklerinin çektiği kızaklar... Finlandiya'nın en kuzeyindeki Laponya bölgesi kış mevsiminde masal tadında bir tatil geçirmek isteyenleri bekliyor.

İssiz adacıklar, mercan kayalıklarında açmış rengârenk çiçekler, harika plajlar, ayaklarınızın arasında dolaşan yüzlerce balık ve mis gibi baharat kokusu... Kışın ortasında yazı yaşamak istiyorsanız Maldivler sizi bekliyor.

Ocak ayında vizyona girmeye hazırlanan 22 filmden sizin için seçtiklerimizden bazıları:

Türkiye sinemasının en nev-i şahsına münhasır sinemacılarından Cem Yılmaz'ın son filmi Arif V 216 5 Ocak'ta vizyona girecek. Film bir nevi GORA'nın devamı niteliğinde.

İngiltere'nin en ünlü müzisyenlerinden ve The Smiths grubunun kurucularından da olan Morrissey'in hayatından esinlenen 'England is Mine', sanatçının hayatına ve ilham kaynaklarına ilgi duyanlar için iyi tasarlanmış bir biyografi filmi.

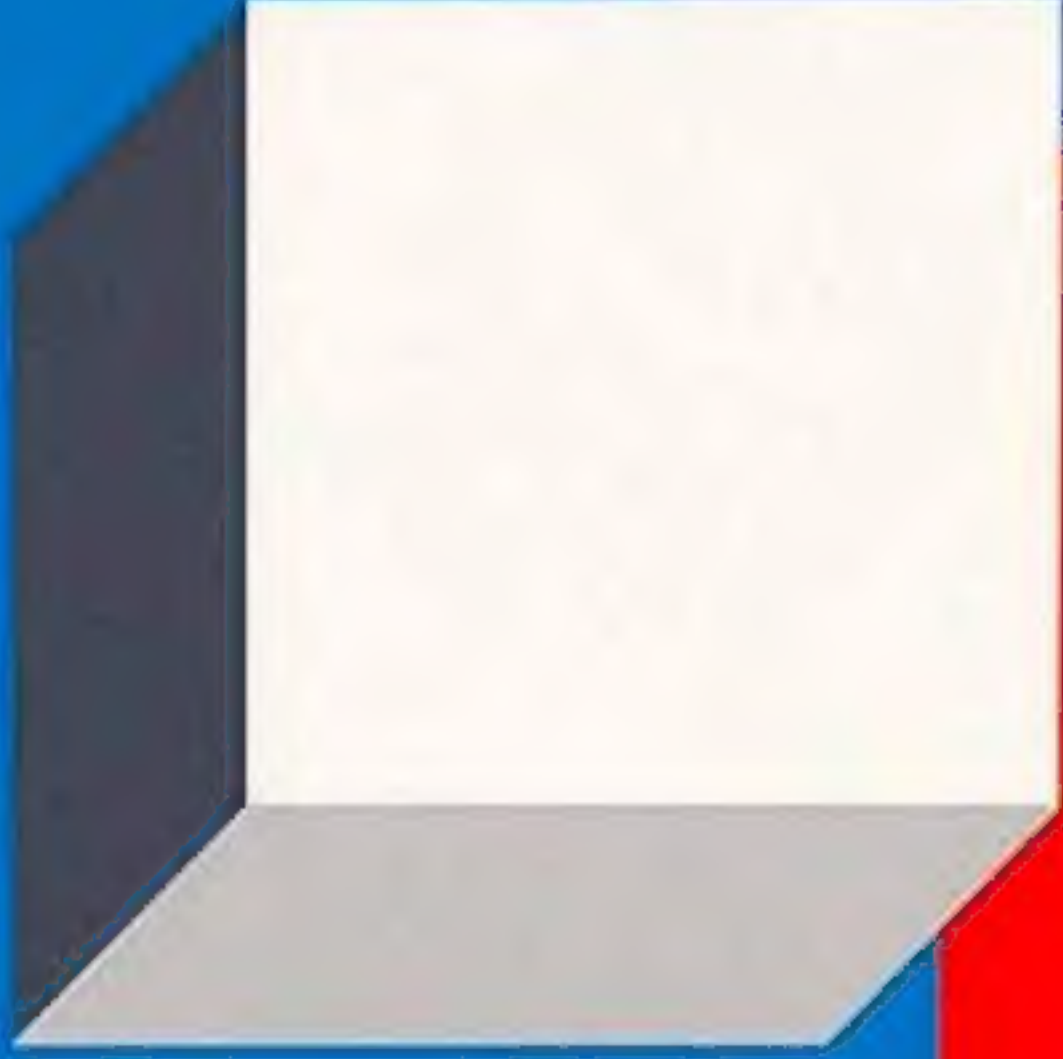
Başka Sinema'nın Ocak ayı filmlerinden sizin için seçtiklerimiz; Hakan Günday'ın 17 dile çevrilmiş 'Daha' adlı romanının beyazperde uyarlaması olan filmin yönetmen koltuğunda Onur Saylak oturuyor.

Bu sayıda da şehir hayatından eğlenceye, tatilden stil ve alışverişe, spordan sağlıklı beslenme konularındaki yazıları Platinum Bankacılık Danışmanları sizler için özel olarak hazırladı. Platinummag'in, hayatın hemen hemen her noktasına dokunan çok yönlü içeriğiyle, sizin için vazgeçilmez bir rehber olacağını umuyoruz.

Dergimizi keyifle okumanız dileğiyle...

Back-Up Ailesi

B **MAG**



MARCUS GRAF'
Modern Sanatın
Doğuşu, Yükseliş
ve Düşüşü

MIXER

4 Hafta
Her Perşembe
11.00'de
Mixer'de!

etkinlik > SEMİNER



Handwritten signature



Modern Sanat Tarihinde Bir Yolculuk

Mixer, Karaköy, İstanbul
4, 11, 18 Ocak ve 8 Şubat, 11.00 -13.00

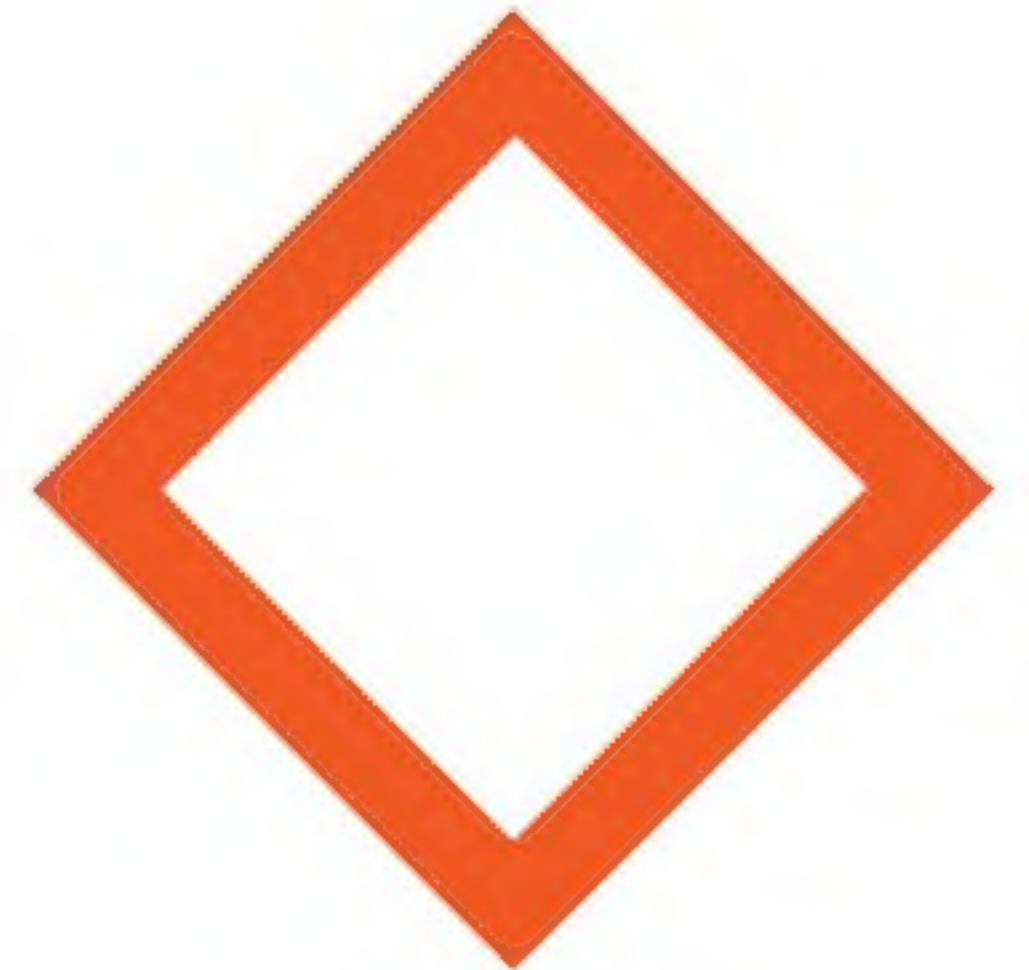
Sanatın toplum için
önemine inanan
ve ulaşılabilir sanat
kültürünü benimseyen
Mixer, eğitim
seminerlerine yeni yılın
ilk programıyla devam
ediyor.

Karaköy'deki galeri Mixer, sanatı ulaşılabilir kılmak adına çeşitli seminerler düzenliyor. Bu ayın başında ise Mixer'de Prof. Dr. Marcus Graf'ın vereceği 'Modern Sanatın Doğuşu, Yükselişi ve Düşüşü' başlıklı bir seminer dizisi başlıyor. Modern sanatın köklerinden 20. yüzyıl başındaki modern avangart akımlara uzanan seminer dizisi dört hafta sürecek.

BİLET FİYATLARI

Tam: 500 TL

Öğrenci: 400 TL



B
M
G



etkinlik > STAND-UP





Saçmalar

Uniq Hall, İstanbul
8 Ocak Pazartesi, 20.30

Kaan Sekban'ın
'Saçmalar' adlı
stand-up gösterisi, en
az bu yıl yayımlanan
'Tebrikler Kovuldunuz'
adlı kitabı kadar ilgi
görüyor.

10 yıl boyunca kurumsal hayatın girdabında savrulan eski bir beyaz yakalı olan Sekban, istifasının ardından oyunculuk eğitimi almış, müzikallerde ve operalarda sahne tozu yutmuş. Sekban bu gösterisinde beyaz yakalıların hayatından yaşam koçlarına uzanan bir çizgide günümüz dünyasını eleştiriyor.

BİLET FİYATLARI
44-66 TL

BİLETLER
www.biletix.com



etkinlik  KONSER





Akkor 'Live Audio Visual'

Kırım Kilisesi, İstanbul
14 Ocak Pazar, 17.30

**Analog Kültür ekibi
Kırım Kilisesi'ndeki
konserlerine devam
ediyor.**

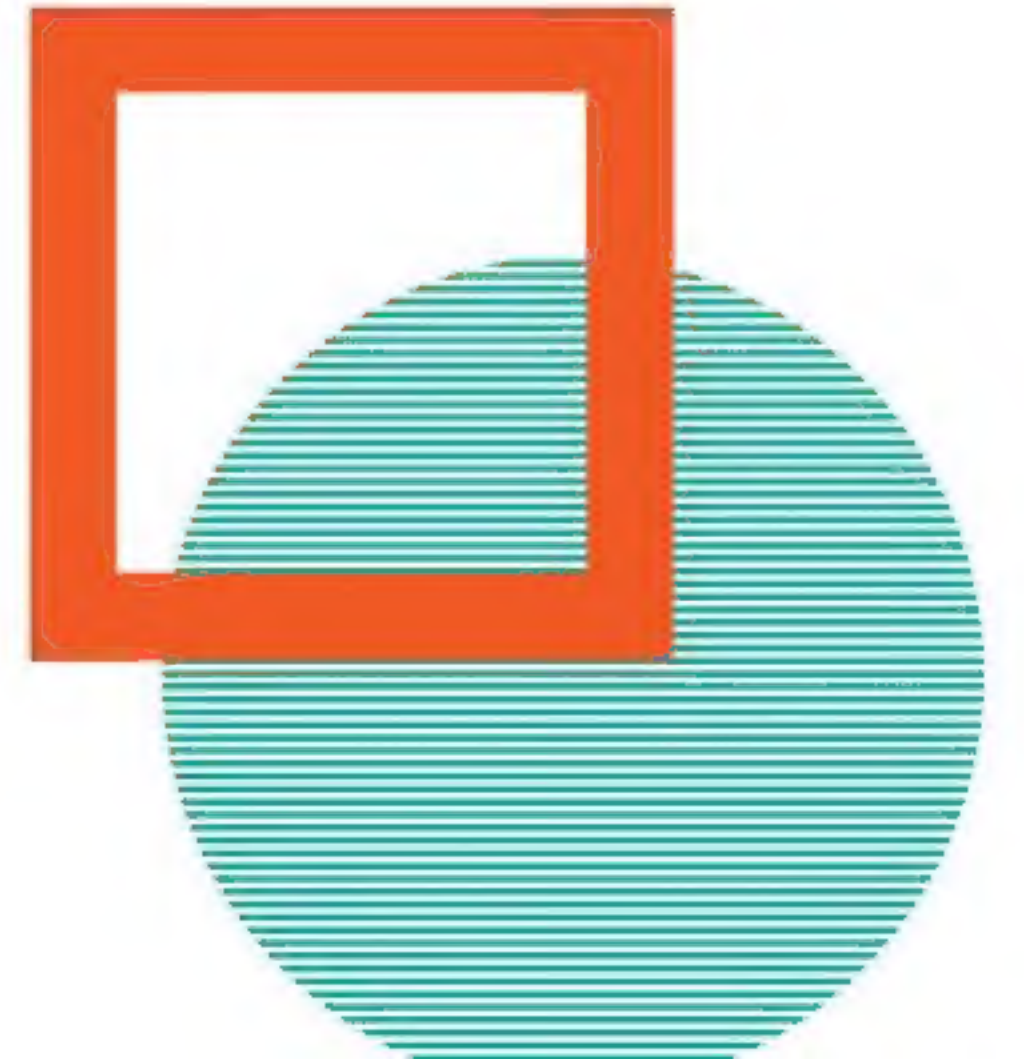
Geçen yıl Gigi Masin, Etienne Jaumet, Gökçen Kaynatan gibi isimleri ağırlandığı kilisede Ocak itibariyle artık her ay Analog Kültür küratörlüğünde bir konser gerçekleşecek. Serinin ilk etkinliğinde canlı görsel-işitsel performanslarıyla Akkor'u dinliyoruz. Öncesinde ise sahne, ambient-elektronik DJ setleriyle Hasan Erginöz ve Gönenç Giray'a emanet.

BİLET FİYATLARI

40 TL

BİLETLER

www.bugece.co



BK
A
D



erkinlik TIYATRO



Bir Delinin Hatıra Defteri

Haşım Işcan Kültür Merkezi Opera
Sahnesi, Antalya
7 Ocak Pazar, 20.30

Yaşadıklarıyla baş
etmeye çalışan
bir adamın hatıra
defterinde yazanları
konu alan "Bir Delinin
Hatıra Defteri",
UNIQ Hall sahnesinde
sizlerle...

Erdal Beşikçioğlu, Nikolay Gogol'un eserinden uyarlanan oyun için
sahne. Bir delinin değil, adım adım deliliğe giden, yaşadığı gerçeklerle
baş edemeyen bir adamın hatıra defteri...

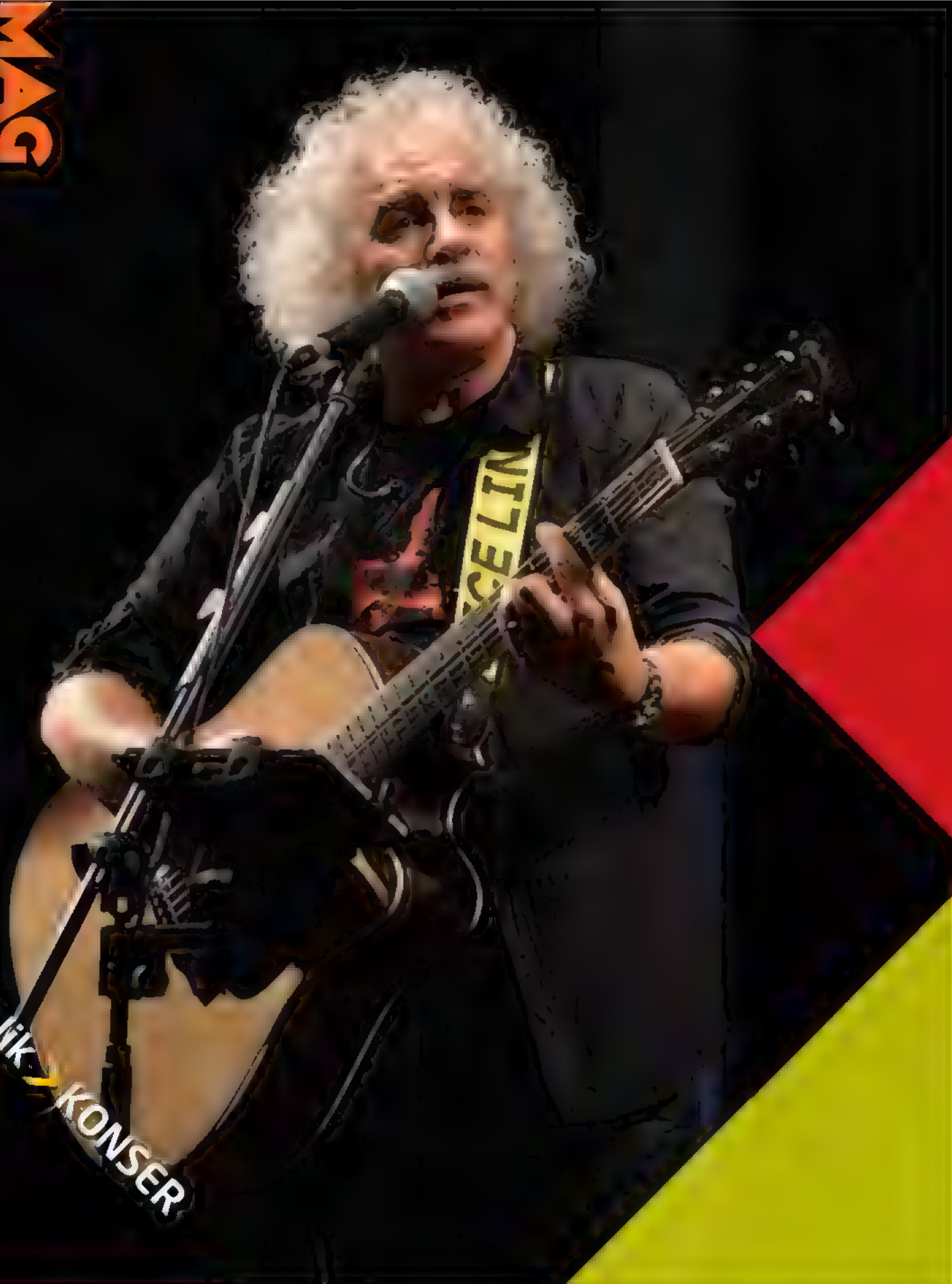
BİLET FİYATLARI

1. Kategori: 90 TL
2. Kategori: 78,5 TL
3. Kategori: 67,5 TL

BİLETLER

www.biletix.com

BK



etkinlik
KONSER



Yeni Türkü

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu, İzmir
25 Ocak Perşembe, 20.30

Çoğunluğu Derya Köroğlu bestesi olan 10 yeni şarkıdan oluşan son albümü "Şimdi ve Sonra" ile Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu'nda sahne alacak.

Yerli müzik sahnesinin yıllardır eskimeyen gruplarını saysak, Yeni Türkü ilk sıralarda yer alırdı kuşkusuz. Hepsini ezbere bildiğimize emin olduğumuz Yeni Türkü şarkılarına bu akşamki konserde eşlik edebilirsiniz.

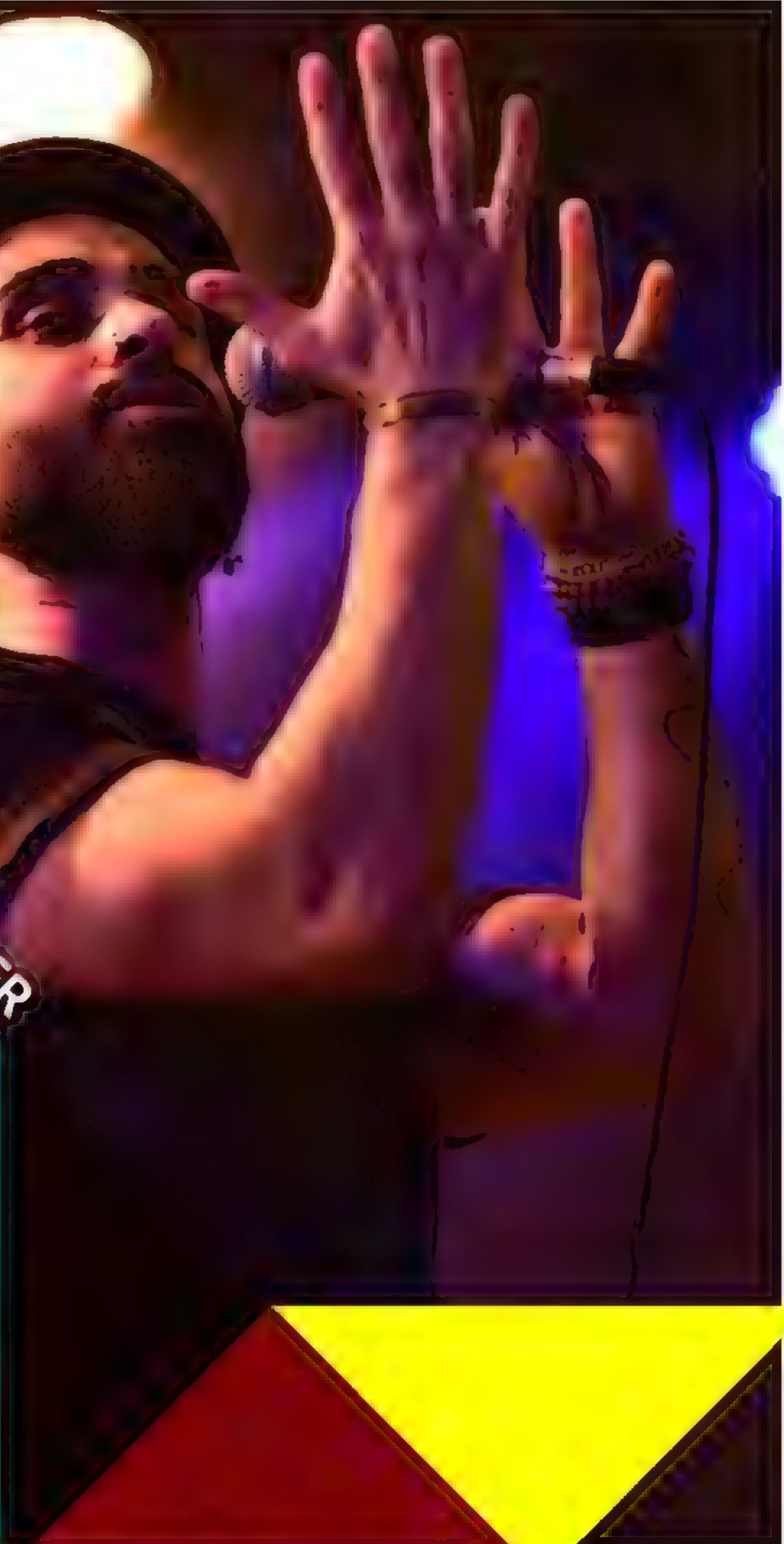
BİLET FİYATLARI
67 TL

BİLETLER
www.biletix.com





etkinlik > KONSER





Gökhan Türkmen

Gökhan Türkmen, İzmir
26 Ocak Cuma, 21.00

Günümüze kadar
5 albüme imza atan
ve onlarca şarkıya
yorumunu katan
Gökhan Türkmen,
26 Ocak'ta İzmir'de
sahne alacak.

2000 yılından itibaren çeşitli mekân ve organizasyonlarda boy gösteren Gökhan Türkmen'in adı 'Büyük İnsan' şarkısının Youtube'ta beş milyon kişi tarafından dinlenmesiyle duyulmuştu.

BİLET FİYATLARI

1. Kategori: 100 TL
2. Kategori: 80 TL
3. Kategori: 60 TL

BİLETLER

www.biletix.com



B
DAK



etkinlik  **KONSER**



Teoman

Jolly Joker, Ankara
12 Ocak Cuma, 22.00

**Türkiye'nin en
ünlü sesi, en ünlü
şarkılarıyla 12 Ocak'ta
Ankara Jolly Joker
sahnesinde müzik
ziyafeti sunacak.**

"Teoman müziği bırakmamış mıydı?" esprisi yapmıyoruz, bundan sonra böyle. Kendisinin bu akşam konseri var; dileyen gider, kulak kabartır.

BİLET FİYATLARI

Sahne Önü Bistro : 226 TL

Bistro : 169,50 TL

Ayakta : 67,50 TL

BİLETLER

www.biletix.com



BKAR

etkinlik

TIYARLIK



39 Basamak

MEB Şura Salonu, Ankara
21 Ocak Pazar, 20.00

'39 Basamak',
yıllar önce Kenter
Tiyatrosu'nda
sahnelendiğinde
de büyük övgüyle
karşılanmıştı.

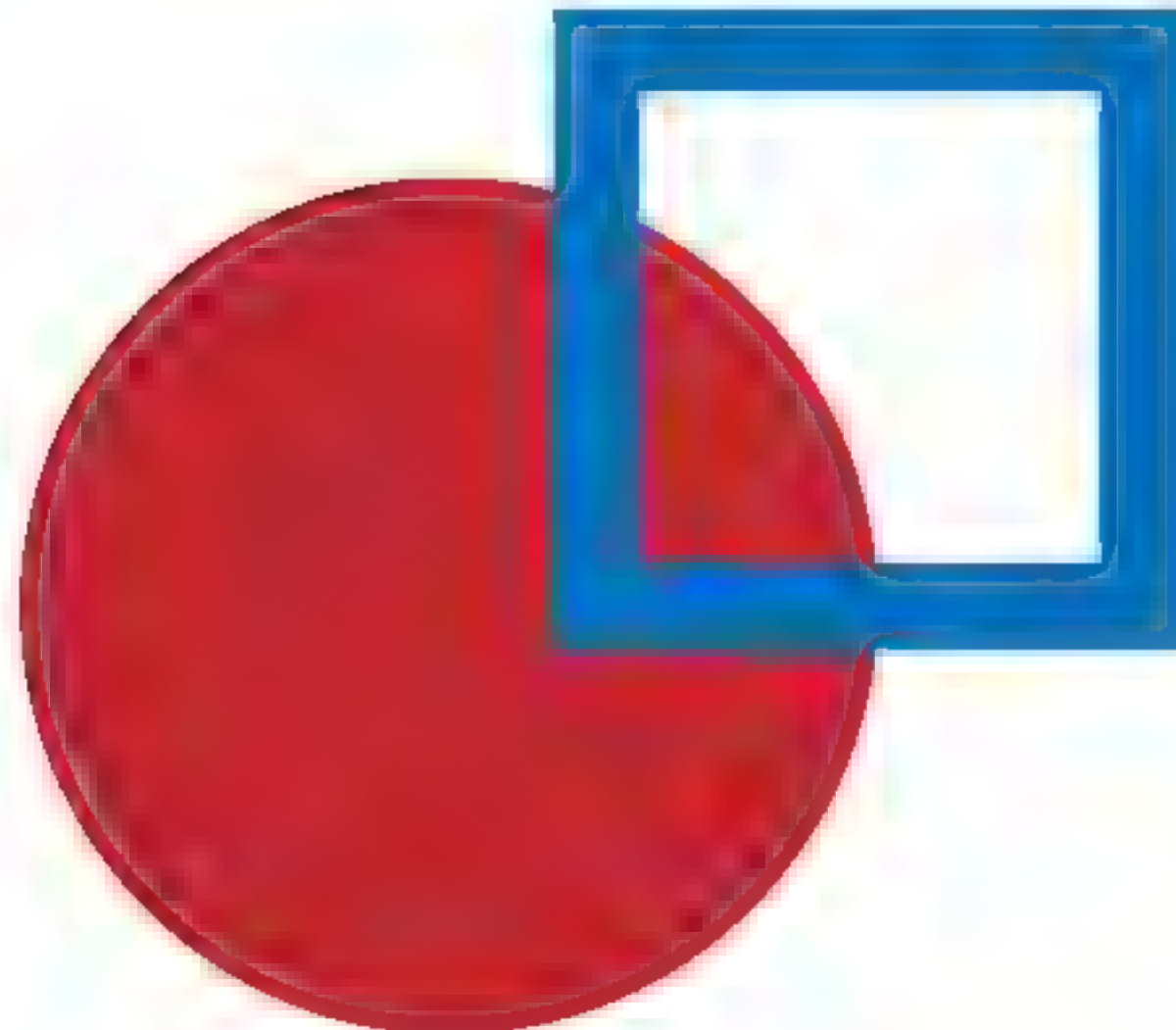
Hitchcock'un 1935'te beyazperdeye taşıdığı '39 Basamak',
Mehmet Ergen'in çevirisiyle sahnede. Oyunda izleyeceğimiz ünlü simalar
ise Demet Evgar, Engin Hepileri, Bülent Şakrak ve Okan Yalabık.
Mehmet Birkiye'nin yönettiği oyun, gerilim ve komedinin bir araya geldiği
nadir iyi eserlerden.

BİLET FİYATLARI

1. Kategori: 78 TL
2. Kategori: 67 TL
3. Kategori: 56 TL

BİLETLER

www.biletix.com



Gelecek Aylarda Neler Var?

Zurin Oda Orkestrası
9 Ocak / İş Sanat

Wild Beasts
11 Ocak / Salon İKSV

Ghostpoet
22 Şubat / Babylon

Notre Dame De Paris
9-22 Mart / Zorlu PSM Ana Tiyatro

Johanna Borchert
7 Nisan / Borusan Müzik Evi



Back-Up ile

Şehir Transferi Hizmeti



Gün boyu sizi bunaltan ulaşım zorlukları ve trafikte geçirdiğiniz sıkıntılı saatler Şehir Transferi Hizmetimiz ile artık geride kalıyor.

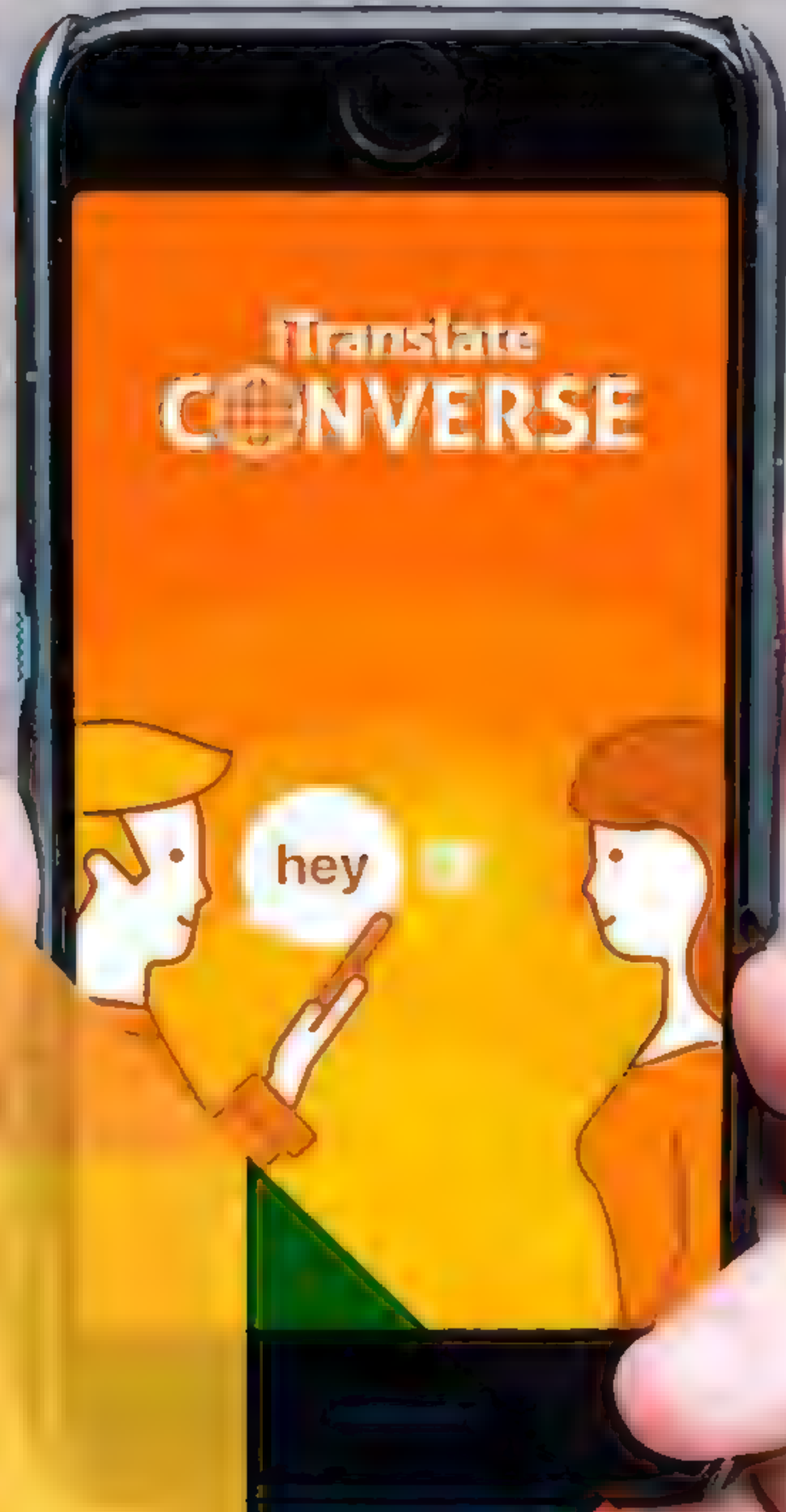
İster havaalanına ister farklı bir adrese gidiyor olun; Back-Up'ın sizlere özel sunduğu Şehir Transferi Hizmeti ile **İstanbul, Ankara ve İzmir*** il sınırları içinde otomobil veya VAN araçlarla yolculuk ederken konforun keyfini çıkarabilirsiniz. Bu hizmet aynı il sınırı içerisinde yapılan yolculuklar için geçerlidir.



Hemen **Hizmet Hattı**'nızı arayın, Back-Up 7/24 Teslimat Hizmeti ile alışveriş ve teslimat işlerinizle vakit kaybetmeyin.

* Çeşme, Alaçatı, Karaburun ve Foça dahil değildir.

BK



dosya
TEKNOLOJI

2017'nin En İyi 5 Apple Uygulaması

2017'nin en iyi 5 Apple uygulamasını sizler için bir araya getirdik.

iTranslate Converse

Seyahat etmeyi sevenler için mükemmel bir buluş! iPhone veya herhangi bir iOS cihazınızı anında çeviri üssüne dönüştüren bir uygulama. 3 dil birden konuşabilen insanları havalı buluyorsanız iTranslate Converse'in 38 dilde çeviri yapabildiğini unutmadan ekleyelim.

Calm

Telefonunuzu bir meditasyon mabedine çeviren uygulamada uyku hikâyeleri, nefes programları ve rahatlatıcı müzikler bulunuyor. Calm, 5 ülkede en iyi uygulama seçildi.

ChefsFeed

Hayatınızın en iyi yemeği dışarlarda bir yerde ve ChefsFeed bunun nerede olduğunu size gösterebilir mottosu ile ABD'nin Michelin yıldızlı tüm şeflerini, favori tabaklarını önünüze seren uygulama. Ancak tavsiyeler maalesef sadece ABD için. Uygulama aynı zamanda Apple TV'nin de en iyi uygulaması seçilmiş.

Ekibo

90'lardaki sanal bebek çılgınlığını hatırlamayan yoktur herhalde. Ekibo uygulaması da siz yeni yerler dolaştıkça tecrübe edinen ve zamanla büyüyen bir evcil hayvanı canlandırıyor. Eski sanal bebeklerde yapılan hatalardan bir ders çıkartarak saatlerce bu evcil hayvanı aç susuz bırakmayacağınızı umuyoruz.

Affinity Photo

Photoshop'un bir uzay üssünü andıran karmaşık yapısından sıkılanların kalbini çoktan çaldı bile.







Arif v 216

Yönetmen : Kıvanç Baruönü
Senarist : Cem Yılmaz
Oyuncular : Cem Yılmaz, Ozan Güven, Özkan Uğur
Tür : Komedi, Bilimkurgu
Gösterim Tarihi : 5 Ocak

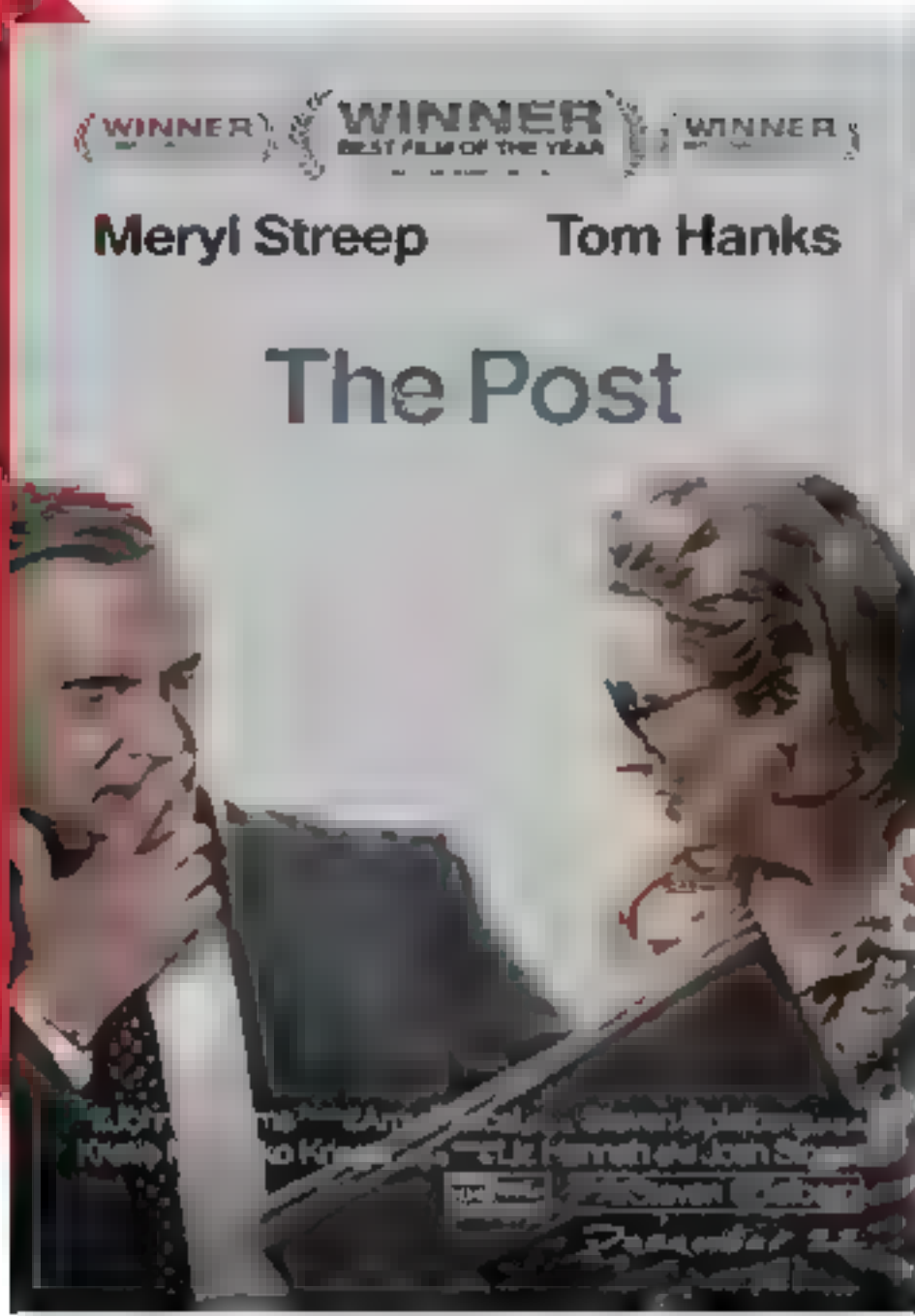
Türkiye sinemasının en nev-i şahsına münhasır sinemacılarından Cem Yılmaz, G.O.R.A ile sinemamızın ilk bilim-kurgu/komedi eserini ortaya koymuş ve çokça beğeni toplamıştı. Arif v 216'nın replikleri ve karakterleri ile hafızalarımızda yer eden G.O.R.A'yı nasıl devam ettireceği, karakterlerin hikâyelerinin nasıl ilerleyeceği ile merak konusu. 2018 yılına eğlenceli ve nostaljik bir başlangıç yapmak için kaçmayacak bir yapım.

England is Mine (İngiltere Benim)

Yönetmen : Mark Gill
Senarist : Mark Gill
Oyuncular : Jessica Brown Findlay, Jodie Comer, Jack Lowden
Tür : Biyografi, Dram
Gösterim Tarihi : 5 Ocak

İngiltere'nin en ünlü müzisyenlerinden ve The Smiths grubunun kurucularından da olan Morrissey'in hayatından esinlenen 'England is Mine', sanatçının hayatına ve ilham kaynaklarına ilgi duyanlar için iyi tasarlanmış bir biyografi filmi. 1970'lerin Manchester'ında geçen hikâye, sadece Morrissey'in hayatına değil, dönemin siyasi ve kültürel atmosferine de yer veriyor. Margeret Thatcher'la beraber yavaş yavaş neoliberalizme geçmekte olan İngiltere, değişen kültürel yaşantıya ayak uydurmaya çalışan sanatçılar ve tüm bu ortamda kendi sesini/tarzını bulmaya çalışan genç Morrissey. Her ne kadar dönemini iyi yansıtsa da klasik bir biyografi dilinin ötesine geçemeyen film ortalama eleştiriler aldı.





The Post

Yönetmen : Josh Singer
Senarist : Steven Spielberg
Oyuncular : Meryl Streep, Tom Hanks, Alison Brie
Tür : Dram, Gerilim
Gösterim Tarihi : 12 Ocak

Ordu analisti Daniel Ellsberg basına gizli birtakım Pentagon belgelerini sızdırır. Belgelerde ABD'nin Vietnam Savaşı'ndaki, basına ve kamuoyuna yansıtılmayan "teşvik edici" rolü hakkındaki gerçekler yer almaktadır. Nixon yönetimi kongreye ve halka yalan söylemeyi sürdürerek savaşı devam ettirmeye çalışmaktadır. Filmin başrolünde yer alan iki Washington Post yazarı Ben Bradlee (Hanks) ve Katharine Graham (Streep) ise bu belgeleri yayınlamak istemektedirler. Nixon bu belgelerin basında yayınlanmasını durdurmaya çalışmasına ve gazetecileri tehdit etmesine rağmen, mahkemede basın özgürlüğü konusunda önemli bir mücadele verilecektir. Usta yönetmen Spielberg'in elinden, usta oyuncuların başrolünde oynadığı kaliteli bir politik gerilim izlemek isteyenler için biçilmiş kaftan.

The Maze Runner: The Death Cure

(Labirent: Son İsyan)

Yönetmen : T.S . Nowlin
Senarist : Wes Ball
Oyuncular : Dylan O'Brien, Kaya Scodelario, Thomas Brodie-Sangster
Tür : Bilimkurgu, Macera
Gösterim Tarihi : 26 Ocak

'Hunger Games serisine benzeyen taraflar da barındıran, popüler distopya türünün bir başka örneği olan seri, kendince bir hayran kitlesi edinmişti. Üçlemenin son filminde ise genç Thomas kaçak Gladerları bir maceraya sürüklüyor. Hep beraber en karmaşık ve ölümcül labirent şehirlerden biri olan Son Şehir'e giren grup, en başından beri sordukları sorulara, tüm bu labirentin kimin elinde olduğu ve neden orada bulunduklarına dair cevaplar arıyorlar. Aksiyon öğeleri de barındıran distopik bilim kurgu sevenlerin kaçırmaması gereken bir yapım.





Loveless (Sevgisiz)

Yonetmen : Andrey Zvyagintsev, Oleg Negin

Senarist : Andrey Zvyagintsev

Oyuncular : Maryana Spivak, Alexey Rozin, Varvara Shmykova

Tur : Dram

Gösterim Tarihi : 26 Ocak

Annesi ve babası ayrılmak üzere olan bir çocuk, bir gün ortadan kaybolur. İlgisiz, yeni sevgilileri ile kendilerine yeni bir hayat kurmanın hayalini kuran ebeveynlerinin planları ve hayatları ise bu haberle altüst olur. En başta ciddiye almazken, yavaş yavaş geçmişteki eylemlerinin çocuklarını getirdiği durumun farkına varırlar. Yer yer bir güncel Rusya alegorisine de dönüşen Loveless, ahlakçı tavrı nedeniyle eleştirilmişti. Sadece etkileyici sinematografisi ve tasvir ettiği günümüz Rusya'sına tanık olmak için bile izlemeye değer.

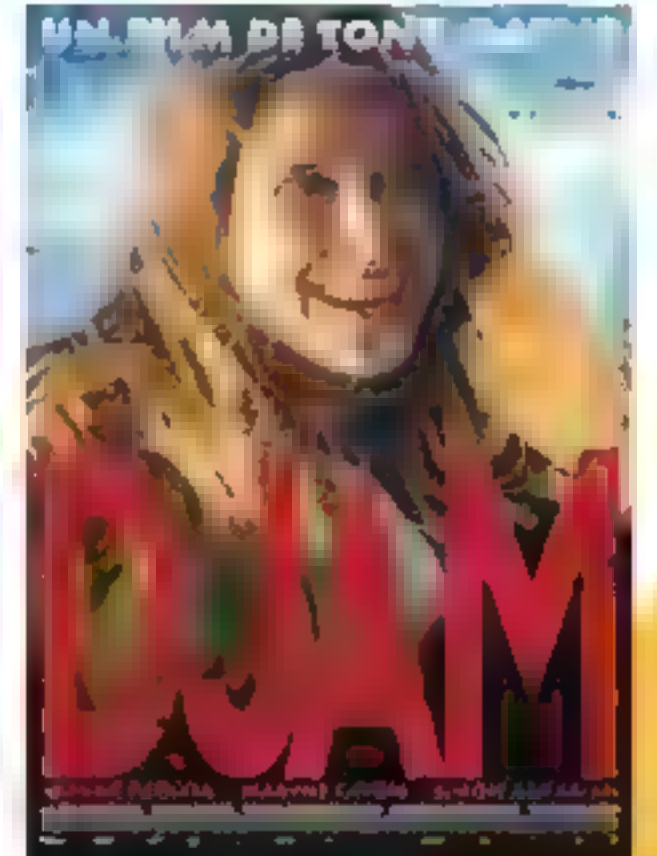
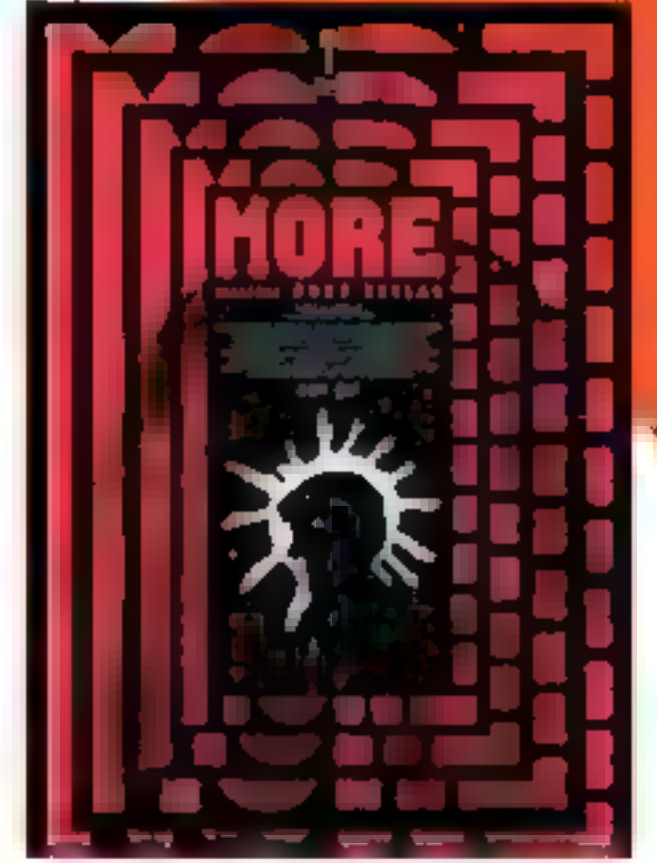
Başka Sinema Ocak Filmleri

Daha (More)

Gaza, ergenlik çağındaki bir çocuktur. İnsan kaçakçılığına yardım eden acımasız babası tarafından büyütülmekte, sömuru dolu bir dünyanın içine yavaş yavaş çekilmektedir. Bir yandan bu dünyadan kurtulmak isterken, bir yandan ise babasının etkisinde kalmaktadır. Babasının baskın karakterinin etkisinden kurtularak kendi olabilecek midir, yoksa aynı yoldan mı ilerleyecektir? Günümüz sinemasının en popüler konularından bir olan mültecî krizine odaklanan film, krizin göbeğinde yer alan bir coğrafyada "masum" kalmaya çalışan bir bireyin hikâyesini anlatıyor.

Djam (Aman Doktor)

Genç bir kadın olan Djam, denizci Kakourgos tarafından eksik bir parça bulmak için Yunanistan'dan İstanbul'a gönderilir. İstanbul'da göçmenlere yardım eden, kimsesiz bir genç kadın olan 18 yaşındaki Avril ile tanışır. Beraber Midilli'ye doğru bir yolculuğa çıkarlar. Özgür ruhlu bu iki genç kadının enerjisi ile dolup taşan, ülkeler arası bir göç hikâyesi.





Smokin Giyme Rehberi

Back-Up Stil ve Alışveriş Danışmanı: Tülin Kermen

Bazı bilgiler yaşanmış bilgilerdir. Öyle ki akan zamana karşı duran kitapta yazanlarla, yaşanmışlığı ve söylenmeyenleri sadece yaşayanların bileceklerini içerir.

Bir dost sohbetinde beylerin şıklığından, yılın en süslü ayı olan aralıktan bahsederken, İstanbul'un en şık beylerinden Kürşat Oral'ın tecrübelerini size aktarmak isterim.

Konumuz smokin.

Smokinin smokkingden yani puro içmekten geldiğini biliyor muydunuz? Peki saten yakaların, düşen küllerin akıp gitmesi ve leke yapmaması için olduğunu! Gentlemans Club'de röpdeşambırlı, fularlı erkeklerin kostümü. 200 yıllık bilgiler aslında as kabul ediliyor.

Hala İngiliz aristokrasisinde 'iyi bir smokin her şeyi elle dikilen smokin' olarak kabul edilir.

Gelelim diğer kurallara

Frak, morning suit ve smokin giyildikleri yere göre birbirinden farklıdır. Örneğin: Frak resmi protokol durumlarında giyilebiliyor ama frak ceketinizi kırmızı bir pantolon ya da jeanle de kullanabilirsiniz.

Morning suit denilen look aslında İngilizler'in gündüz kriket maçında ya da hafta sonu, gündüz açık hava davetlerinde giydikleri kıyafettir. Morning suit de yelek, şapka gibi birçok aksesuar kullanılabilir.

Smokinin ilk kuralı beyaz cekettir. Cruz veya dışarda bir davetse hava ne olursa olsun, beyaz kullanılmalıdır. Onun dışındaki davetlerde koyu renk olmalıdır.

Asıl smokinin rengi laciverttir. Çünkü lacivert gece siyah gözükür, siyah ise gece mat gözükür.

Smokin bir avukatın cübbesi gibidir, başka hiçbir aksesuara ihtiyaç duymaz. Yelek bile olmamalıdır.


İyi bir terzi smokininizi dikerken, en az iki en fazla üç prova yapmalıdır.

Elle bağlanan papyon kullanılmalıdır, öyle ki gecenin ilerleyen saatlerinde papyon çözülerek coll bir hava katılabilir.

Papyonda renk tercihi ise beyaz ya da siyah olabilir, zevkinize göre.

Çoraplar kesinlikle diz altına kadar olmalıdır.

Ayakkabılar, at derisinden tercih edilmelidir.



Bilindiğinin aksine rugan olmamalıdır, bağcıklı olması ise kadim bilgilerden diyebiliriz.

Gömlek asla Atatürk yaka olmamalıdır. O fraka uygun bir yakadır, yılın modasına ya da yüz şeklinize uygun seçebilirsiniz.

Smokinde mendil kullanılmamalıdır. Daha önce de söylediğimiz gibi smokinin aksesuara ihtiyacı yoktur.

İyi bir smokinin düğmeleri boynuzdan olmalıdır.

Smokinin ceketı vücuda tam oturmalıdır. Ne bol ne de dar olmamalıdır.

Vatka asla kullanılmamalıdır. Kol altı, gövde tam oturmalı sırt yapışmalıdır.

Beyaz gömlek kolu ceket kolundan 1.5 inç çıkmalıdır.

Kol düğmesi isterseniz kullanabilirsiniz ama ruhuna aykındır.

Ceketin kollarındaki düğmelerden dördü de undone yani iliklenmemiş olmalıdır.

Paçalar tam ayakkabının üstüne gelecek kadar olmalıdır.

Smokinin üstüne alacağınız palto kesinlikle siyah ve klasik tarz olmalıdır.

Tercihen kaliteli bir kumaştan olmalıdır.

Ayrıcalık, sizin yaşam tarzınız...

Back-Up Vip Travellers ile hayatınızın her anında ayrıcalığı hissedeceksiniz... Hayatınızdaki tüm detayları kişisel asistanınız Back Up'a bırakacağınız ve değerli zamanınızı kendinize ayıracağınız, size özel hizmetlerle konforu bir yaşam sizi bekliyor!



Ayrıca Vip Travellers Seyahat Kulübü ile kusursuz seyahatlerin keyfini yaşayacaksınız..

- Priority Pass Üyeliği
- Seyahat Danışmanlığı Hizmeti
- Lounge Hizmeti
- Servis Bedelsiz Uçak Biletli Hizmeti
- Araç Kiralama Hizmeti
- Özel Şoförlü Transfer Hizmeti
- Özel Şoför Hizmeti
- Fast Track Hizmeti
- Yurt Dışı Seyahat Sigortası Hediyesi
- Özel Konuk Hizmeti



BACKUP

VIPTRAVELLERS

Ayrıntılı bilgi için bizi arayabilir ya da internet sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

0212 366 0 377 | www.backup.com.tr

BİLGİ

danışmanlar > SAĞLIKLI BESLENME

D



Yeni Yılın İlk Hedefi: Yeterli Su Tüketimi

Back-Up Sağlıklı Beslenme Danışmanı: Burcu Tunç

Yeni yıl ile birlikte herkes kendine yeni hedefler belirlemeye başlar. Sizin hedefiniz sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak ise, bu hedefe ilk olarak su içme alışkanlığı kazanmak ile başlayın. Sağlıklı beslenmeye başlarken hep ne yeyip, ne yemeyeceğinizi düşünürsünüz. Ne kadar sıvı alınması gerektiği ve su içmenin önemi pek akla gelmez. Oysa vücudun %60'ı sudur. Vücut fonksiyonlarının çoğunun temelinde su vardır. Hücrelere oksijenin taşınmasında, toksinlerin böbreklerden atılmasında, besinlerin sindirilmesinde, vücut sıcaklığının dengelenmesinde suya ihtiyaç vardır. Bu yüzden sağlıklı beslenmenin ilk şartı, yeterli su içmektir.

Suyun Faydaları

- Yediğimiz gıdaların sindirim ve emilimini sağlar
- Vücut ısını ayarlar
- Vücuttan toksinlerin atılmasını sağlar
- Hücrelere oksijen taşır
- Kan dolaşımını sağlar
- Metabolizmanın düzenli çalışmasını sağlar
- Kabızlığı engeller
- Doğal antibiyotik görevi görür
- Açlığı bastırmaya yardımcıdır

- Beyin ve omuriliği dış etkenlere karşı korur
- Eklemere destek sağlar
- Cildin sağlıklı ve esnek olmasını sağlar

Ne Kadar Su İçmeliyim?

Vücutta sıvı dengesinin korunması için genel tavsiye günde 8-12 bardak arası su içmektir. Su ihtiyacı cinsiyet, yaş, beslenme şekli veya aktivite düzeyine göre değişebilir. Hareketsiz bir birey günde ortalama 2000 kalori yakar. Yaktığımız her 300 kalori için vücut sindirim ve metabolizma faaliyetlerinde 1 bardak su kaybeder. Bu da günlük 8 bardağa denk gelir. Egzersiz yaptığınızda veya yaz aylarında su ihtiyacınız daha fazla artar.

Su ihtiyacınızı kilonuza göre hesaplayabilirsiniz. Kilonuzu 30 ile çarptığınızda, günlük ortalama su ihtiyacınızı ml cinsinden hesaplamış olursunuz. Örneğin 70 kg bir bireyin günlük su ihtiyacı $70 \times 30 = 2100$ ml yani 2,1 litredir.

Yeterli su içip içmediğinizi anlamamanın bir diğer yolu idrar rengi kontrolüdür. Yeterli su içenlerin idrar rengi şeffafa yakın açık sarıdır. Eğer sarı renk, koyu veya yoğun ise bu susuz olduğunuz anlamına gelir.

Su içmek için susamayı beklemeyin. Susama hissi, su tüketiminin yetersiz olduğunun ve vücudun dehidratasyona girdiğinin belirtisidir. Bu yüzden susama hissi oluşmadan su içilmiş olmalıdır. Yaşlılıkta susama hissi kaybolmaya başlar. Bu yüzden yaşlı kişilerin su tüketimine dikkat etmesi gerekir.

Su İçme Alışkanlığı Kazanmak için Tavsiyeler

- Güne oda sıcaklığında 1 bardak su ile başlayın. Sabah kalktığınızda soğuk su içmek midede gaz ve kramp oluşumuna neden olabilir. Tüketmeniz gereken su miktarını güne yayın. Her saat 1 bardak su içerek bu dengeyi sağlayabilirsiniz.
- Su içme alışkanlığınız yoksa yanınızda büyük bir su şişesi bulundurun ve şişeyi kaç kez bitirdiğinize bakarak gün sonunda içtiğiniz su miktarını not edin. Zaman içinde su içme alışkanlığı kazandığınızda vücut sizi uyarmaya başlar. Ama alışkanlık kazanana kadar tükettiğiniz su miktarını saymanızı tavsiye ederim.
- Yanınızda şişe taşıyamıyorsanız telefonunuza su içme uygulaması indirerek su tüketiminizi artırabilirsiniz. Yoğun çalışıyorsanız ya da kafanız meşgulse bu uygulamalar sizin su içme danışmanlığınızı yaparak işinizi hafifletir.
- Su tüketimini artırmanın diğer yolu sebze ve meyve tüketimini artırmaktır. Sağlıklı beslenen bir kişi ihtiyacı olan suyun %20'sini besinlerden karşılar. Salatalık ve marul sıvı oranı en yüksek sebzelerdir (%96). Çoğu sebzenin sıvı oranı %75-95 Aralığındadır. Meyvelere bakarsak, karpuzun ve çileğin sıvı oranı %92'dir. Meyvelerin sıvı içeriği %70-92 arasındadır.
- Özellikle kış aylarında su tüketimi azalır. Suya limon, kivi, zencefil, salatalık gibi sebze ve

meyveleri ekleyerek aroma katabilirsiniz. Meyve ve sebzelerdeki C vitamini suda eriyerek içme suyunuza geçer. Böylece su tüketimini artırırken bağışıklığınızı güçlendirmiş olursunuz.

Çay, kahve gibi içecekler su ihtiyacını karşılamazlar. Tersine diüretik etki gösterir ve vücudu susuz bırakırlar.

Alkali Sular

Alkali suyun normal su içmekten daha sağlıklı olduğunu kanıtlayan fazla araştırma yok. Normal suyun pH'sı 7'dir. pH'sı 7'den yüksek olan sular alkali sudur. Piyasadaki alkali suların pH'sı 8-9 arasındadır. Kanın pH'sı ortalama 7,36'dır. Siz alkali su içseniz de vücut bunu nötralize ederek kandaki pH seviyesine getirir. Diyetin asiditesini düşürmek istiyorsanız alkali su içmek yerine diyetinize meyve ve seze eklemeyi deneyebilirsiniz.

Aklaki suyun avantajı daha fazla mineral içermesi olabilir. Sporcularda ya da aşırı terleyen kişilerde su içerken kaybedilen minerallerin tamamlanması için alkali su tercih edilebilir. Alkali suyun dezavantajı ise, bakterilerin asidik ortamda yaşayamazken alkali ortamda yaşamlarını sürdürebilmeleridir.

Ne Zaman Su İçtiğim Önemli mi?

Sabah aç karnına su içmek vücudu sindirime hazırlar. Metabolizmayı yavaşlatmamak için sabah-öğle arası ortalama 1 litre su için. Su tüketiminizi güne yayın. Yemeklerden yarım saat önce içilen su tokluk sağlar. Sabah içtiğimiz su gibi yemek öncesi içilen su vücudu sindirime hazırlar.

Yemekle birlikte su içmek mide hacmini artırır. Reflü gibi mide problemi yaşamayan kişilerde bu durum rahatsızlık vermez. Fakat yemekle birlikte fazla su içmek mide asidini seyrelterek sindirimi yavaşlatır. Yemek sonrası tekrar su içmek için yarım saat bekleyin.

Aşırı Su Tüketimi de Tehlikeli Olabilir

Aşırı su tüketimi, vücudunuzun ihtiyacının 2 katı su tükettiğinizde veya kısa zaman içinde yoğun miktarda su tüketimi sonucunda meydana gelebilir. Aşırı su içilmesi durumunda vücutta yoğun bir

elektrolit kaybı meydana gelir. Hücre içi-dışı sıvı dengesinin bozulması sağlık sorunlarına yol açar. Aşırı su tüketiminde kan sulanarak hacmi artar. Kalbe, damarlara ve böbreklere aşırı yük bindirir.



BK



danışmanlar

SPOR & FITNESS

Yeni Bir Yıl Yeni Bir Başlangıç Neden Olmasın?

Back-Up Spor ve Fitness Danışmanı: Serhat Sidal

Her pazartesi diyetle başlamak gibi yeni bir yıla girerken de hep yeni bir şeyler yapmak hevesinde oluruz.

Bundan dolayı önerim; bu yıl kendinize söz verin ve bir iyilik yapın; "Hareket etmeye" karar verin... Spor veya egzersizi nerede yaptığının önemi yoktur. Yeter ki karar verip uygulamaya geçme motivasyonumuz yüksek olsun.

Spor salonlarına sadece spor yapmak için gitmeyiz sosyal bir çevreye ait olmak, arkadaşlar gidiyorsa onlarla birlikte olmak, karşı cinsle arkadaşlık kurmak, statü, kilo vermek, kilo almak, vücut geliştirmek, serbest zaman değerlendirmesi gibi birçok farklı nedenden dolayı üye oluruz. Pek az sayıda insan fiziksel olarak koyduğu hedeflere ulaşmak, bu büyüleyici duygunun tadını çıkarmak, eski kalitesiz günlerine dönmek için, nerdeyse her gün gelip sporlarını yaparlar. Büyük bir grup için ise salon içindeki atmosfer, ekipmanların yeterliliği, eğitmen kalitesi, hijyen, sunulan servisin kalitesi gibi birçok etken, başlangıçtan sonra spora devam edip etmeme konusunda büyük öneme sahip konular olacaktır.

Ancak bütün bunların dışında bilinmelidir ki spor yapmak zaman ve motivasyon gerektirir. İnsan kendi bedeni, yaşam kalitesi ve geleceği için fedakârlık yapmak zorundadır.

İnsan bilmediği bir konuda zorlanmak ve kaybolmak istemez, hâkim olduğu ve anlayabildiği konulara daha çok ilgi duyar ve onları daha çekici bulur. Eğer neyi, ne kadar ve ne için yaptığınızı bilerseniz, başarıya ulaşma şansınız artar. Bilmediğiniz ve zaten zorlandığınız bir alanda bırakıp kaçmak en kolay ve rahatlatıcı olanıdır ancak spordan ve hareketten kaçma şansımızın olmadığını her fırsatta anlatmaya çalışıyoruz.

Bana göre hareket etmenin ve egzersiz yapmanın yeri ve zamanı yoktur. Tabii ki açık havada ya da spor salonlarında son teknoloji aletlerle eğitmenler eşliğinde yapılan spor çok daha efektif olacaktır. Ancak bu demek değildir ki bu imkânlara sahip değilseniz spor yapamazsınız.

Evimizdeki birçok gereçle vücudumuzdaki birçok kası çalıştırmak mümkündür. Ayrıca vücut ağırlığımızla yapacağımız şınav, mekik, barfiks, squat gibi hareketlerle oldukça verimli çalışmalar yapabiliriz. Aletlere gereksinim duyduğumuz zamanlarda da evdeki kitaplar, su petleri, süpürgemiz, sandalyelerimiz de gerekli şekilde kullanıldıklarında bize birer spor ekipmanı olabilirler. Önemli olan hangi kaslarımızın hangi hareketlerle çalıştırıldığını bilmek ve doğru uygulayabilmektir.

BİG



danışmanlar PSİKOLOJİ

Anın Farkında Olmak

Back-Up Psikoloji Rehberi: Avita Çalışan Destek Hizmetleri

Her yeni gün bize yeni bir fırsat sunar. Dünden biraz daha farklı, kendimiz ve sevdiklerimiz için biraz daha iyi bir şeyler yapma fırsatıdır bu. Hepimizin kendine özgü yetenekleri olduğu kadar, aşmak zorunda olduğu güçlükler, arzular ve yaşamış olduğu düş kırıklıkları vardır. Hepimizin yaşadıklarından çıkardığı dersler, yaşantımıza anlam katan içsel yolculukları ve etkileyecekleri insanlar vardır ve olacaktır da. Her yeni gün bize yaşadığımız ana, şimdiye odaklanmak ve o anı yaratmak için temiz bir sayfa açıyor. Her yeni gün, ne yapacağımıza, kim olacağımıza ve nereye gideceğimize dair yeni seçimler yapma imkânı sunuyor bizlere. Güzel değil mi?

Bu imkân, aslında kendimiz ve sevdiklerimiz için daha iyi bir hayat yaratmak demek. İyi bir hayat inşa etmek ve yaşamak her zaman, her gün gökkuşağı, kelebekler, çiçekler, gülücükler gibi güzelliklere dair bir hayat olmayabilir. Bir yanlış daha yapmak, yeni bir risk almak, stres ve kaygı bu hayata KDV gibi dâhildir. Kendinize ve çevrenizdekilere karşı daha şefkatli, anlayışlı, sevecen olmak ve en önemlisi kendinize ve onlara samimi davranmak iyi bir hayat yaratmak için vazgeçilmezdir. Mabediniz olan bedeninizin, sizi evrenle bütünleştiren ruhunuzun, dünyayı kavramanızı sağlayan zihninizin ihtiyaçlarına saygı duymak,

onların isteklerini karşılamak, onları rahatça geliştirecekleri koşulları sağlamak da iyi bir hayat yaratmak için elzemdir. Dünyevi ve basit konular gibi görünen doğru beslenmek, daha çok su içmek, yorulunca dinlenmek, müzik dinlemek, iyi bir uyku çekmek, yaptığınız işe kısa bir süre ara verip gevşemek gibi küçük ama önemli daha nice gündelik ayrıntıyı ihmal etmeyelim. Dışarıda daha çok zaman geçirmek, tabiatın kucağında onun yeşiliyle bütünleşmek, modern mağaralarımızdan güneşe çıkmak, temiz havayı doyasıya içimize çekmek, denizin maviliklerine dalmak. Bunları unutmayalım. Kendinize kaliteli zaman ayırmak bazen temponuzu düşürmek, daha az iş yapmak anlamına gelebilir. Olsun. Kendinizden bunları esirgemeyin. İç görünüşü yitirmeyin, içinize odaklanın, kendinizle daha derin bir bağ kurun. Aynı şeyi hayatınızdaki kişiler için de yapın; onlara odaklanın, onlarla daha derin bağlar kurun.

Bizler geçmiş ve hikâye değiliz. Biz bugün ve şimdiyiz. Gerçek şimdi ve yaşadığımız andır. İnsan geçmişe ve geleceğe bakabilen bir canlı ama yaşadığımız gün, bugündür. Her yeni gün boş bir tuval, temiz bir levha, beyaz bir sayfadır. Günün sonunda ona ne çizdiğimizize bakalım ve bu bizi mutlu etsin.

B
K
G

danışmanlar
LEZZET

Kestane Kebab

Back-Up Lezzet Danışmanı: Ceyda Baza

Kestane hepimiz için lezziz bir yemiştir. Tatlısı, pilavı, çorbası derken herkesin hayatında bir şekilde bu vazgeçilmezi haline gelir ve kış mevsimini sabırsızlıkla beklemeye başlarız. Peki nedir bu kıymetli kestane?

Kış akşamlarının vazgeçilmez atıştırmalığı olan kestane, nişastalı yapısından dolayı yemeklerde de lezzet verici ve kıvam artırıcı olarak kullanılır. Soğuk havalarda ise sıcacık kestane kebab yemenin keyfi bambaşkadır.

Kestanenin Besin Değerleri

Diğer yemişlerin aksine yüksek nişasta ve su içeren kestane protein ve yağ oranı düşüktür. İçeriğinde nişasta, lif, protein, potasyum, fosfor, kalsiyum gibi mineraller ile B1, B2 ve C vitaminlerini bulunan kestane doyurucu bir besindir. 100 gram kestane 160 kalori enerji sağlamakta, 34 g karbonhidrat, 3,2 g protein, 1,8 g yağ ve 8-10 g lif içermektedir.

Kestane Ne Şekilde Kullanılır?

Kestane fırında veya ocakta kestane kebab denilen şekilde kızartılır veya haşlanarak yenebilir. Kestane tatlılara, pilavlara ve yemeklere de konulur. Bursa ve civarında üretilen kestanelerle yapılan kestane şekeri dünyaca ünlüdür. Kestanenin püresi de yapılır. Un haline getirilen kestane ile kestane ekmeği yapılabilir. Kestane unu gluten içermediği için çölyaklılar tarafından da rahatlıkla kullanılan lezzetli ve besleyici bir

undur. Kestane balı da ülkemizde sadece belirli bölgelerde üretilen oldukça popüler ve sağlıklı bir yiyecektir. Ayrıca kestane ağacı, kabuğu, dalları ve yapraklarından da yararlanılır.

Kestane Pişirmenin ve Kabuğunu Kolayca Soymanın Püf Noktaları Nelerdir?

Kestaneyi evde yapmak isteriz. İstedığınız gibi olmadığında da keşke sokaktan alsaydık dememeniz için belli püf noktalarını sizinle paylaşacağım.

Lezzetli ve kabuğu kolay soyulan kestane kebab yapmak için kestaneleri önce iyice yıkıyoruz. Bombeli kısmını keskin bir bıçakla çok derine girmeden enlemesine çizim. İsterseniz + şeklinde de çizebilirsiniz. Ayrıca bunun için kestane çizme makinası da kullanabilirsiniz. Çizilen kestaneleri yıkayıp 1 saat kadar soğuk suda bekletin. Suyu bir tatlı kaşığı pekmez eklerseniz pişince çok daha lezzetli oluyor. Daha sonra kestaneleri süzün. İsterseniz tavada veya kapağı açık olarak tost makinasında pişirin. Fırında pişirecekseniz önceden 200 derecede ısıtılmış fırında pişirin.

Kestanenin kabuğunu kolayca soyamak için diğer bir yöntem de en az 12 saat buzdolabında bekletilen kestaneleri kaynar suya atmak ve daha sonra da soğuk suyla yıkamaktır.

Malzemeler:

- 2 su bardağı pirinç
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3,5 bardak su veya et suyu
- 1 orta boy soğan
- 4-5 kuru kayısı
- 1 kahve fincanı ayıklanmış badem
- 300 gr. kestane
- 1 çay kaşık tarçın
- 1/2 çay kaşığı yenibahar
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Karabiber, tuz

KESTANELİ KURU MEYVELİ İÇ PİLAV

Pirinci sıcak tuzlu su ile ıslatıp yarım saat kadar bekletin. Tencerede eriteceğiniz 2 yemek kaşığı tereyağında taneleri berrak olana kadar pirinci kavurun. Et suyu, tuz ve şekeri katıp önce harlı, sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Pilavınız kısık ateşte pişerken soğanı rendeleyin, kabukları soyulmuş bademlerle beraber 1 kaşık tereyağında pembeleştirin. Kayısıları süzüp ufak ufak doğrayın ve tavaya ilave edin 2-3 dakika daha kavurun. Haşlanmış kestaneleri dörde bölün. Pilavınıza önce soğan, badem ve kayısıları ekleyin. Birlikte pilav suyunu çekene kadar pişirin. Baharatları ekleyerek karıştırın, en son kestaneleri katıp ateşi kapatın. Böylece kestanelerin ufalanmasına engel olabilirsiniz.

Tencerenizin üzerini temiz bir bez veya temiz bir kâğıtla kapatıp demlenmesini sağlayın. Bu arada baharatları ekleyin, geniş dairelerle pilavı karıştırın.

Malzemeler

- 10-15 adet kestane
- 1 su bardağı şeker
- 4 adet yumurta
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı maden sodası
- 1 paket kabartma tozu
- 1/2 su bardağı dövülmüş ceviz içi
- 2 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1-2 damla limon suyu
- 2 yemek kaşığı süt

KESTANELİ KEK

Kestanelerin üzerine hafifçe çizik atın ve haşlayın. Soğuyan kestanelerin iç kabuğunu ve dış kabuğunu iyice temizleyin. 1 tutam şekerle beraber, soyduğunuz kestaneleri ezip püre haline getirin ve kestaneleri iyice soğuması için dinlendirin. Fırını 165 dereceye ayarlayın. Yumurta ve şekeri kurdele kıvamına gelinceye kadar çırpın. Unu, kabartma tozu ve tarçını başka bir kaba eleyerek harmanlayın. Yumurta ve şekerli karışıma unlu karışımı 3 kerede yedire yedire spatulayla narince ekleyin. Maden sodasını dokün ve hemen ardından limon suyunu ilave edin. Kestane püresi ve cevizleri de ilave edip yavaş yavaş karıştırın. Yağlayıp unladığınız standart boyutlardaki kek kalıbına harcınızı dokün ve fırın kapağını hiç açmadan 30dk pişirin. Daha sonra kürdan yardımıyla içini kontrol ederek pişirmeye devam edin.



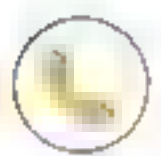
Back-Up ile

Her Yolculuğunuzu Bir Ayrıcalığa Dönüştürün!



Back-Up'ın size sunduğu VIP Transfer Hizmeti'ni kullanarak yolculuğunuza konfor ve keyif katmaya ne dersiniz?

Evinizden havaalanına veya belirttiğiniz bir noktadan bir noktaya gitmek istediğinizde Elit VIP Transfer Hizmeti'ni kullanarak her yolculuğunuzu bir ayrıcalığa çevirebilirsiniz.



Bu hizmetten yararlanmak için yapmanız gereken tek şey Back-Up **Hizmet Hattı'nızı** aramak.

B

BA

danışmanlar

EĞLENCİ



Ocak Ayı Mekan Önerileri

Platinum Bankacılık Eğlence Danışmanı: Handan Uzundaç

MSA'nın Restoranı

"Şu an derstesiniz" mottosuyla müşterilerini karşılayan restoranın, ilginç bir özelliği var. Mutfak Sanatları Akademisi'nde (MSA) öğrenim gören öğrencilerin, eğitimlerini pekiştirmek üzere, hem mutfak hem de servis alanlarında staj yaparak deneyim kazanmalarının sağlandığı bir okul diyebiliriz. MSA'nın eğitmen şefleri ve öğrencileri aynı zamanda Sakıp Sabancı Müzesi içinde hizmet veren restoranın çalışanlarıdır. MSA kadrosunun çok sevdiği yemekler, dünyanın her köşesinden ilham alınarak hazırlanıyor.

Mutfakta MSA prensipleri çerçevesinde, kullanılan malzemelerden, oluşan yemeklerin kalitesine kadar her detay ince elenip sık dokunuyor. Kullanılan ürünlerde mevsimsellik ve doğal yetiştirme teknikleriyle üretilmiş tarım ürünlerinin kullanımı olmazsa olmazlarından. Türk mutfağı ve dünya mutfaklarını, sofrası kültürlerinin gerektirdiği niteliklerde uygulamak en temel ilkeleri haline gelmiş.

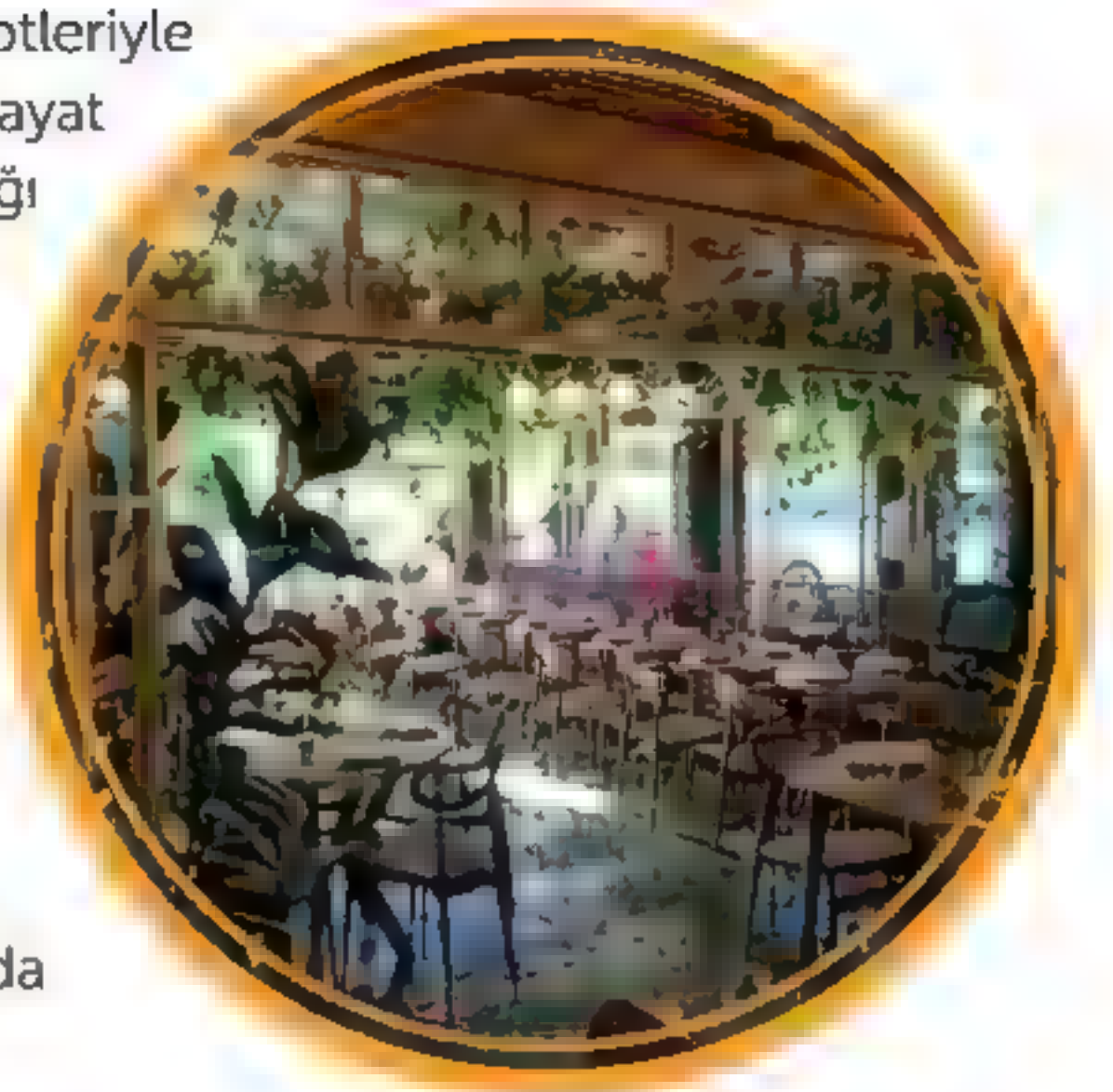
Menüsünde farklı lezzetleri barındırıyor. Kahvaltıdan başlangıçlara kadar farklı lezzetler tadılmayı bekliyor. Kaju peyniri ve domates püresi ile Pancar Ravioli, Islak Hamburger Bun, Soft Shell Taco seçenekleri Kars gravyerli ve patates püre ile sunulan Ağır Ateşte Dana İncik MSA'nın tecrübesi ve yöresel mutfakların birleşimi ile sizi adeta lezzet diyarlarında yolculuğa çıkarıyor.

Salı-Pazar günleri 12.00-23.00 arası, müzede yemek keyfi ve muhteşem Emirgan manzarası ile misafirlerini bekliyor.



Müşkülpesent

2017 sonbaharında Maçka'da açılan ve yarattığı farklı konseptleriyle ün kazanmış olan girişimci İzzet Çapa'nın dokunuşlarıyla hayat bulan mekân, Cemal Süreya dizelerinin tabaklarına yazıldığı muhteşem bir meyhane. Mekânın dekorasyonu, adeta Cemal Süreya ve Turgut Uyar gibi şairlerin dizelerinden canlanmış, eski İstanbul meyhane dokusunu yansıtıyor. Menülerinde Türk ve Dünya mutfağından lezzetleri barındırıyor. Öğle yemekleri için şimdiden vazgeçilmez bir mekân olma yolunda ilerliyor. Sadece öğle yemeklerine özel çıkardığı menüleri de mevcut. "Yine Mi Güzeliz" Marine Levrek, İskender Kebap Salatası, Patates Gratinde Sürprizli Dana Kaburga, Vazgeçilmez Burger gibi kendine özgü lezzetleri menünün vazgeçilmezlerinden. Ayrıca geniş ve lezzetli bir meze menüsüne sahip olduğunu da söyleyelim.



Haftanın çeşitli günlerinde değişik sanatçıların efkâr dağıttığı sahne performanslarını, sunulan lezzetler eşliğinde izlemek bir harika. Yıllarca Sezen Aksu'nun vokalistliğini yapmış Nurcan Eren haftanın belirli günlerinde sahne alıyor. Mekân 12.00-02.00 arası hizmet veriyor.

Cezayir Restaurant

Galatasaray Lisesi'nin arkasında kalan 110 yıllık İtalyan mektebinde bulunan mekân, orijinal yapısı korunarak restore edilmiş. Cezayir Rooms, Cezayir Lounge, Cezayir Garden bölümlerine ayrılmış mekân çok yönlü hizmet anlayışıyla misafirlerini karşılıyor. Özel etkinlikler, düğünler, iş toplantıları, organizasyon, parti ve davetler için açık ve kapalı alanlara sahip. Mutfak, Executive Şef Volkan İnce yönetiminde harikalar yaratıyor. Türk ve Akdeniz mutfağı ağırlıklı ve kendi deneysel özelliklerine sahip lezzetleri barındırıyorlar. 3 farklı menüsü bulunuyor



. Kaya Levreği Buğulama, Ktır Sebze ve Osmanlı Pilavı ile Dana Emense, Füme Keşkek ile Kuru Erikli Tavuk tadım menüsünün ana yemeklerinden A La Carte menüde ise yine mutfak ekibinin özenle hazırladığı lezzetler misafirlere sunuluyor. Izgara Nektarinli Körpe Ispanak Salatası, Cezayir Cevizli Börek, Kuşkonmazlı ve Shiitake Mantarlı Risotto, Ağır Ateşte Pişmiş Dana Kaburga gibi tatlar mekânın ruhuna uygun deneysellikte sunuluyor. Cezayir Restaurant, ferah bahçesi, yüksek tavanı, aydınlık ve geniş iç alanları ile hem kendine özgü tatları hem de tarihi mimari dokusuyla sizi lezzetli bir zaman yolculuğuna çıkarıyor. Mekân her gün 09.30-02.00 arası misafirlerini karşılıyor.

IST TOO

Shangri-La Bosphorus otelin lobi katında hizmet veren mekân, Asya ve Akdeniz lezzetlerini misafirlerine sunuyor. Mimarisi dünyaca ünlü mimar Andre Fu tarafından tasarlanan mekânın menüsü oldukça geniş. Kalabalık bir mutfak ekibine sahip mutfağın yönetimi, Executive Şef Ercan Yamantürk'e emanet. Zaman zaman yapılan etkinliklerle, Uzakdoğu ve Güneydoğu Asya'dan misafir şeflerin katılımıyla o bölgelerin eşsiz tatlarının tadıldığı özel etkinlikleri kaçırmamanızı öneririz.

Menüsünde tamamen şefin ve mutfak ekibinin ellerinden çıkan lezzetler, kendilerine özgü sunumları ile misafirleri için özenle hazırlanıyor. Ayrıca çok geniş bir vejetaryen menüye sahip olduğunu söyleyelim. Alerji hassasiyeti olan müşteriler için, menüdeki lezzetlerin yanına eklenen simgeler ile alerjenler belirtilmiş. Kuşkonmaz Çorbası, Etli Pazı Dolması, Kebaplar, İspanaklı Ravioli, Dınlendirilmiş Antrikot, Kuzu Tajin, Sorbeler, Yeşil Çaylı Panna Cotta denenmesi gereken lezzetler arasında.

Pazar günleri 06.30-10.30 arası açık bufe kahvaltı, her cuma-cumartesi 18.00-22.00 arası yiyebildiğin kadar sushi menü ve et menüsü mekânın sunduğu lezzetli saatlerden.



Escale

Kanyon AVM'nin birinci katında bulunan mekân, göz alıcı Romantik-Retro tasarımı, gar kapısını andıran girişi, cam macundan kürelerden oluşan aydınlatmaları, görsel bir şölen sunan açık mutfağı ile tam bir fine-dining restoranı olmayı hak ediyor. Barı ise ayrı bir hava ve şıklıkta doşenmiş. Barın lezzetli kokteylleri, dokuz kez Türkiye iki kez de Dünya birinciliğine sahip Cevat Yıldırım tarafından hazırlanıyor. Bar bölümünde geceleri canlı DJ performansları ile misafirlerine harika lezzetler eşliğinde eğlenceli zaman geçiriyor. Mutfakın yönetimi deneyimli şef Fatih Göktaş ve ekibine ait. Dünya ve Avrupa mutfağından eşsiz lezzetlere sahip harikulade bir menüye sahipler. Pizza ve risotto gibi tatları özenle hazırlayarak misafirlerine görsel bir şölen eşliğinde sunuyorlar. Trüf Aromalı&Buratta Peynirli Risotto, Trakya Süt Kuzu Omuz, Mühürlenmiş Yaban Ördek, Ev Yapımı Sorbe Çeşitleri, Afyon Manda Kaymağı ve Vişne Komposto ile Ekmek Kadayıfı restoranın en göze çarpan lezzetlerinden.

Her gün 11.30 – 02.00 arası hizmet veren mekân, belirli günlerde değişik müzik tarzlarıyla canlı performanslar sergiliyor.



Aheste Pera

Galata'nın tarih kokan sokaklarının havasını hem mimarisine hem de ruhuna işleyen bir mekân. İran asıllı deneyimli şef Sara Tabrizi'nin yönettiği mekân, turistlerin İstanbul'a gelip uğramadan gitmediği tarihi sokaklardan birinde yer alıyor. Menülerinde kullandıkları illüstrasyon, müşteri olarak gelip ufak bir çizim yaparak mekâna hediye eden kişi Walt Disney'in baş tasarımcılarından Joe Rohde'ye ait.

Türk, İran, Ermeni, Lübnan ve Rum etkileri taşıyan tarihi yemekleri ve mezeleri, yavaş yemek, yavaş pişen lezzetler sloganı ve mekânın mimari dokusu ile çok uyumlu. Otantik Ortadoğu havasında döşenen dekorasyon her şeyiyle mekâna tam bir uyum ve görsel zevk katıyor. Mutfağa giren her ürün, özellikle organik olarak seçiliyor, Erzincan tulumu Erzincan'dan, balkabağı ve baharatlar Antakya'dan, isli pirinç ve safran ise İran'dan. Şef Sara Tabrizi bu konularda çok titiz davranarak en lezzetli yemeklerin oluşmasına ayrı bir önem veriyor. Sabah kahvaltılarında kendi yapımları olan tartlar ve reçeller özellikle tadılması gereken tatlar. İki farklı tadım menüsü ve kendilerine özgü sunumlarıyla, sizleri tam bir Ortadoğu diyarlarına, lezzet yolculuğuna davet ediyor.

Akşam için 20'ye yakın meze tabağı ile akşamlar tam bir Ortadoğu meyhanesine dönüşüyor. Cuma-Cumartesi 9.00-15.00 arası Brunch, haftanın her günü 18.30-23.00 arası akşam yemekleri için misafirlerini bekliyor.



İncirli Şaraphane

Soul Group'un Kuruçeşme'de eski bir şarap imalathanesini restore ederek hayat buldurduğu mekânın, birinci katında Kydonia Restaurant, ikinci katında La Mancha, en alt katında ise İncirli Şaraphanesi bulunmaktadır. 650 çeşit şarabın sunulduğu, Türkiye'nin en büyük kavına sahip şaraphane sıfatını başarıyla üstleniyor. Dekorasyonu incelikle işlenmiş bir mimariye sahip. Şarap Kütüphanesi, İncirli Şaraphane Bahçe, Kav, Restoran ve Soul Room adlarıyla dekore edilmiş birçok özel alana sahip. Menüsünde, odun fırınında özel olarak hazırlanmış "Art Pizzalar", 30 çeşit çok özelyerel ve yabancı peynir çeşidi ile zengin bir şarküteriye sahip. Kars Boğatepe Eski Kaşarı, Obruk Dinlendirilmiş Mağara Peyniri, Çorum'dan Kargı Tulumu, Çemensiz Boşnak Pastırması, Izgara Tokat Bez Sucuğu gibi yöresel lezzetleri tatmak mümkün. Geniş bir şarap listesi yanında sunulan lezzetlerin eşsiz uyumu ve mekânın ruhuna uygun mimarisi ile özel zamanlarınızı geçireceğiniz muhteşem bir adres.



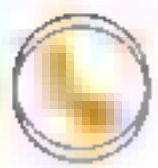
Back-Up ilmi

GastroClub Üyeliklerinin "Tadını Çıkartıyorlar"



Back-Up üyeliğiniz ile birlikte hediye olarak sahip olduğunuz GastroClub üyeliğinizin tadını çıkarmaya başlayabilirsiniz. Anlaşmalı olduğumuz **500'u aşkın**, lezzetli, şık ve trend restoran ve seçkin mekanda size özel **%50'ye varan indirim** avantajlarından yararlanabilirsiniz.

Unutmayın; Back-Up GastroClub ile size özel %50'ye varan indirim avantajından sadece GastroClub mobil uygulaması ile faydalanabilirsiniz.



Detaylı bilgi için, **0212 366 0 366** numaralı telefondan Back-Up **Hizmet Hattı'nızı** arayabilirsiniz.

BE

dosya TRAVEL

Laponya

Dorukları karlarla kaplı dağlar, ren geyiklerinin çektiği kızaklar... Finlandiya'nın en kuzeyindeki Laponya bölgesi kış mevsiminde masal tadında bir tatil geçirmek isteyenleri bekliyor.

Yılbaşını Kuzey Kutbu'nda geçirmeye ne dersiniz? Laponya'ya giderek kuzey ışıklarının altında ormanları, müzeleri ve köyleri ziyaret edebilirsiniz.

Nerede?

Avrupa'nın en kuzey bölgesi. Batıda Atlas Okyanusu, doğuda Barents denizi ve Beyaz Deniz'le çevrili, güneyde ise 66. kuzey enlemiyle sınırlı olan Laponya, beyaz ırktan gelen ve ilginç bir uygarlıkları olan Laponların yurdudur. Norveç, İsveç, Finlandiya ve Rusya olmak üzere dört ülkeye yayılan Laponya toprakları, yüzey şekilleri bakımından iki büyük bölgeye ayrılır: Dağlık olan batı bölgesi 2.000 m'ye ulaşan tepelerle, denize kadar inen buzullarla ve en önemlileri Törne, Trâsk olan göllerle kaplıdır. Zaman zaman 1.000 m'ye kadar ulaşan tekdüze engebeli bir toprak aşınması alanından oluşan doğu bölgesindeyse, çok sayıda göl (inari) ve geniş bataklık alanları vardır.

Nasıl Gidilir?

Türkiye'den direkt uçuş mevcut değildir. Helsinki aktarmalı olarak Laponya (Lapland)'ın havaalanına uçuşlar bulunmaktadır.

Ne Zaman Gidilir?

Laponya bölgesi kış döneminde çok soğuk olsa da, özellikle yılbaşındaki atmosferiyle görülmesi gereken yerlerdendir. Kutup iklimi ve kış sporları için iyi bir mekân olması sebebiyle her dönem gidilebilir. Özellikle Kuzey Işıklarının

görülebildiği bir yer olduğu için turistleri her mevsim kendisine çeker. Ancak gitmeden önce hava sıcaklığını mutlaka öğrenmelisiniz. Çünkü hava sıcaklığı, özellikle kış dönemlerinde zaman zaman -50°C'ye kadar düşebilmektedir.

Gezilecek Yerler

Kuzey Kutbu'nda olan bölgede, Finlandiya'nın en iyi müzelerini ve bilim merkezlerini bulabilirsiniz. Rusya'ya sınırındaki bölgesini ziyaret edebilir, buradaki milli parktaki ormanda ve ormanın içinden geçen nehir çevresinde keyifli vakit geçirebilirsiniz. Şehir daha çok kayak merkezi olarak tanınıyor. Pek çok otelin ve kayak pistinin bulunduğu kentte, çeşitli kış sporları yapabilirsiniz. Sibiryalı kurtlarının çektiği kızaklar ile yapılan turlara katılabilir ya da kar motorlarıyla çevreyi gezebilirsiniz. Gıtmışken görmeniz gereken yerlerden bazıları Kemsy Kilisesi, milli parklar, Gammelstad Kiliseler Kasabası, Abisko Ulusal Parkı, Norrbottens Müzesi, Tarih Müzesi, buz oteller bölgesi ve Sami ırkının yaşadığı köylerdir.

Yeme-İçme

Laponya'da ren geyiği eti oldukça popülerdir. Her yerde geyik eti tadabileceğiniz mekânlar bulabilirsiniz. Geyik eti, daha çok kırmızı yaban mersini ve patatesle beraber tüketilir. Keklik eti de oldukça popülerdir. Dünya üzerindeki en pahalı meyvelerden biri olan "Cloudberry" adlı meyve de gidenlerin denemesi gereken tatlar arasında yer alır. Deniz ürünleri de sıkça tüketilmektedir.



Kuzey Işıkları ve Laponya Turu

5 Gece
6 Gün

Kişi Başı
1.459 Euro dan
itibaren

0212 331 0 331 numaralı telefondan Back-Up Travel'a ulaşarak bu turla ilgili detaylı bilgi alabilir ve rezervasyon yaptırabilirsiniz. Eğer Back-Up üyesiyse bu turla satın almak için Hizmet Hattımızı arayabilirsiniz.

0212 331 03 31

www.backuptravel.com.tr

BACK UP
TRAVEL



Maldivler

Cennetten bir parça görünümünde olan Maldivler'de denizin rengi, dünyada hiçbir yerde olmadığı kadar büyüleyici. Maldivlerde, bütçenize göre aradığınız her şey var!

Issız adacıklar, mercan kayalıklarında açmış rengârenk çiçekler, harika plajlar, ayaklarınızın arasında dolaşan yüzlerce balık ve mis gibi baharat kokusu...

Nerede?

Maldivler, Hindistan'ın güneyinde ve Sri Lanka'nın yaklaşık 750 kilometre Güneybatısında yer alır. Yerleşim bulunan 305 adadan 200'inde Maldivliler yaşamakta, 105 ada ise "otel ada" şeklinde kullanılmaktadır. Maldivler, resmi adıyla Maldiv Cumhuriyeti, Hint Okyanusu'nda 1.196 adadan oluşan bir devlettir. Kum adalar hesaba katıldığında bu rakam 2000 civarındadır. 20 adet Atol'den oluşmaktadır. Bu Atoller 90.000 km²lik bir alana yayılmıştır.

Nasıl Gidilir?

Hint Okyanusu'ndaki dünyanın en önemli turizm merkezlerinden Maldiv Adaları'na Türkiye'den ulaşım THY tarifeli ve direkt seferleri haftada 5 gün, Emirates Havayolları ile Dubai Aktarmalı haftada 7 gün, Qatar Hava Yolları ile Doha aktarmalı olmak üzere haftada 4 gün şeklindedir.

Ne Zaman Gidilir?

Yılın her ayı gönül rahatlığı ile gidebilirsiniz. Sezon Ekim ayında başlıyor, Temmuz'a kadar devam ediyor. Kalan üç ayda da sıcaklık aynı ama muson yağmurları yağıyor. Muson yağmurları yağdığı zaman denize rahatlıkla girebilirsiniz. Maldivler'de sıcaklık her zaman

28 ve 32 derece arasındadır. Yılın hangi zamanında giderseniz gidin deniz suyu sıcaklığı yaklaşık 24 derece seviyelerindedir. Ağustos ve Eylül aylarında indirimli fiyat uygulandığından dolayı balayı çiftleri için ayrıcalıklı ve aynı zamanda ekonomiktir.

Gezilecek/Görülecek Yerler

Mükemmel iklimi ve zengin sualtı dünyasıyla Maldiv Adaları bir dalış merkezi haline gelmiştir. Değişik sualtı canlılarını bir arada görebileceğiniz dalış tecrübesi tam bir görsel şölen! Ayrıca amatörler için şnorkel turları da bulunuyor.

Ünlü otelleri, konforlu tesisleri, romantik mekânları, spa ve masaj merkezleri, su sporları ve sualtı dalış okullarıyla nam salan adalarda vakit geçirmek çok zevkli ve huzurlu! Bu arada palmye ağaçları gölgesindeki bungalovları, ipeksi kumsalı, mercan gölleri ve berrak deniziyle göz kamaştıran Cocoa Adası'nı mutlaka ziyaret edin! Ayrıca dalış sporuna yeni başlayanlar için Soleni Dive Center ideal bir yer!

Malé Havaalanı'na çok yakın olan ve geniş imkânlarıyla dikkat çeken Paradise Adası'nda kalabilirsiniz. Kurumba Village de turistlerin uğrak yerlerinden...

Maldiv Adaları'nın başkenti olan ve nüfusun çoğunluğunun yaşadığı Malé geniş kültürel seçenekler sunuyor. Alışveriş yapmak dışında, Sultan Parkı, Ulusal Müze ve

İslam Kütüphanesi'ni gezebilirsiniz. Ayrıca Malé yakınlarındaki sörf alanlarını da mutlaka ziyaret edin!

Yerli halkın geçim kaynağı olan balıkçılık Maldiv Adaları'nda size çok hoş tecrübeler yaşatabilir. Ay ışığı altında gece balık avlama turlarına katılmadan geri dönmeyin!

Yapılacak Aktiviteler

Kum tepeciğinde (Sandbank) özel piknik: Yöresel Maldivler lezzetleri, istakoz, peynir ve bir şişe şampanya ile bu coğrafyaya özel kum tepeciğinde unutamayacağınız bir deneyim yaşayın.

Şnorkelle yüzme ve diving: Renkli tropik balıkları, resif köpek balıkları, kaplumbağalar ve şanslı iseniz balinalarla dalış deneyimi.

Su altında spa: Okyanus yaşamı etrafınızda dans ederken, güzel turkuaz okyanusa bakan cam

duvarlarla çevrili bir yerde nihai rahatlama deneyimi.

Geleneksel dhonilerle günbatımı gezisi: Maldivler'in geleneksel tekneleri dhonilerle muhteşem bir günbatımı gezisine çıkın. Teknenin hemen yanında yüzen yunusları tam anlamıyla keşfetmek için şanslı olabilirsiniz...

Yeme-İçme

Yemeklerin genelde soslu servis edildiği Maldiv Mutfağında doğal olarak büyük oranda Hint ve Sri Lanka etkisi hissediliyor. Özellikle balık ve diğer bütün deniz mahsulleri önemli yer tutuyor. Maldivcedeki adıyla "mas" yani balık birçok yemekte kullanılıyor. "Riha" denen körü sosu hemen her yemekte yer alıyor. İthal edilen bir ürün olmasına karşın kırmızı et, yemeklerde oldukça yaygın tüketiliyor. Sebze yemekleri ise Maldiv Mutfağı'nda görece azınlıkta.



Alışveriş

Malé Adası'nın Kuzey bölümüne Maldiv anısı bir şeyler satın almak için yönelebilirsiniz. Bu kesimdeki dükkânlarında yerel el sanatlarından örnekler ve geleneksel kültürü yansıtan birçok ürün satılıyor. Malé Adası'nda alışverişin çekim noktalarından bir diğeri kuşkusuz Balık Pazarı. Genellikle öğleden sonranın ilk saatlerinde hareketlenmeye başlıyor pazar. Çünkü balıkçılar bu saatlerde dönüyor ve bu ise taze balık anlamına geliyor. Maldivlerde Cuma ve Cumartesi günleri tatil.

İpucu

- Saf kum sahil ve kristal deniz
- Keşfedilmeyi bekleyen 26 mercan adası ve 1200 ada
- Suyun üstünde oteller ve üst düzey hizmet
- Hafif muson bütün sene boyunca gitmeye elverişli
- Tropikal iklim ve sene boyunca 26 ila 32°C
- Balayı, dinlenme, dalış, spa/kişisel bakım

Maldivler Turu

5 Gece
6 Gün

Kişi Başı
1.599 Euro'dan
itibaren

0212 331 0 331 numaralı telefondan Back-Up Travel'a ulaşarak bu turla ilgili detaylı bilgi alabilir ve rezervasyon yaptırabilirsiniz. Eğer Back-Up üyesiyse bu turla satın almak için Hizmet Hattımızı arayabilirsiniz.

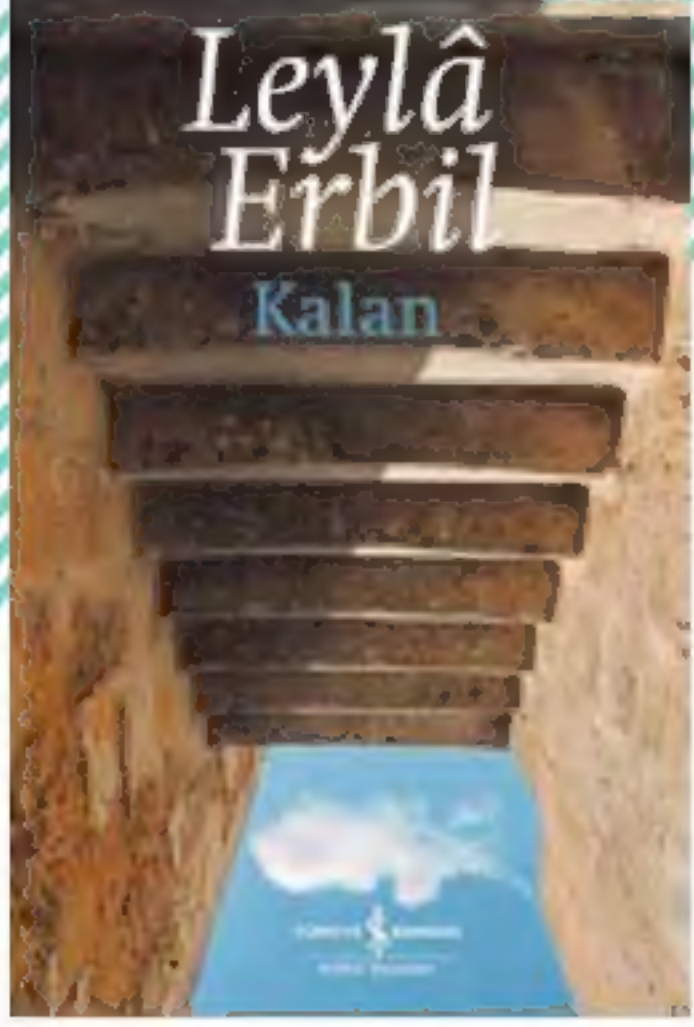
0212 331 03 31

www.backuptravel.com.tr

BACKUP
TRAVEL

BK

kültür&sanat > KİTAP



Leyla Erbil

Yaratıcı ve keskin bir zeka. Üstelik cesur bir yürek. Ahmed Arif'in hasretinden prangalar eskittiği kadın. Başkalarının ona duyduğu aşkı bir yana bırakıp Türkiye'de kadın kalemilerin tavrını sivrilten, noktalama işaretleri kendisini kesmeyip yenilerini üreten Leyla Erbil'in evreni geniş ve derin bir oyun alanı.

Yeni başlayanlar için 'Tuhaf Bir Kadın' - İş Bankası Kültür Yayınları

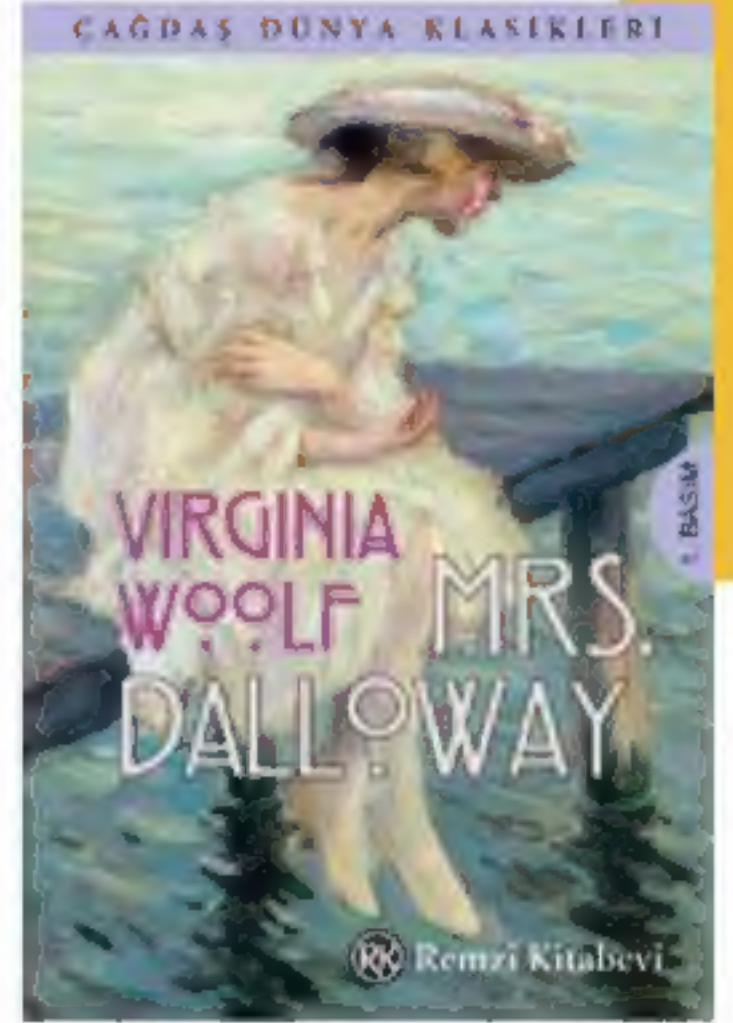
Flörte kaldığı yerden devam etmek isteyenler için 'Kalan' - İş Bankası Kültür Yayınları

Virginia Woolf

Londra entelektüel camiasının keskin gözlemcisi, feminist yazının en önemli kalemlerinden Virginia Woolf; "Yazmak isteyen bir kadının parası ve kendine ait bir odası olmalı" sözleriyle özel alan ve maddi gücün inkâr edilemezliğini ne güzel ifade eder. Edebiyatçı bir aileye doğan Woolf, Viktoryan yaşam tarzına karşı muhalif tavrı, Bloomsbury grubuyla ilişkileri, bilinç akışı tekniği, hastalığı ve ölümüyle çok konuşulsa da her büyük yazar gibi kendini kitaplarıyla var eden bir dev.

Yeni başlayanlar için 'Mrs. Dalloway' - Remzi Kitabevi

Flörte kaldığı yerden devam etmek isteyenler için 'Orlando' - İletişim Yayıncılık



Sylvia Plath

Gencecik yaşta hayata veda edip de sözcüklerinin büyüklüğüyle iz bırakanlardan Sylvia Plath. Aslen şair ruhlu; en çok şiir ve kısa hikâye üzerine yoğunlaşmış. Yayımlandıktan kısa süre sonra hayatına kendi elleriyle son veren Plath'ın tek romanı 'Sırça Fanus'un' başrolünde hayal kırıklıklarının olduğu edebi bir manifesto olması boşuna değil.

Yeni başlayanlar için 'Sırça Fanus' - Kırmızı Kedi

Flörte kaldığı yerden devam etmek isteyenler için 'Ariel ve Seçme Şiirler' - Kırmızı Kedi

BACK>UP



/backupdunyasi



/backupdunyasi



/backupdunyasi

www.backup.com.tr
0212 366 0 366